BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka

6

Bóle kręgosłupa i stawów

AWM

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka

Bóle kręgosłupa i stawów

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

© Copyright for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013
© Copyright by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcie na okładce
© Shutterstock

Redakcja
Monika Marczyk

Koordynacja
Martyna Maroń

Korekta
Zespół redakcyjny AWM

Skład
HAPPY Studio DTP

Projekt okładki
Piotr Kozera

Rysunki
Dorota Cybulska (str. 30, 36, 39, 40–41, 43, 45, 51–56, 68–69, 83)
Piotr Kozera (str. 11, 16, 20, 21–22, 27–28, 81–82)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski
Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn
tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91
e-mail: awm@morex.com.pl
www.awm.waw.pl

ISBN 978-83-7250-845-4

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Spis treści

Od wydawcy 7

Wstęp 9
Budowa kręgosłupa 9
Funkcje kręgosłupa 11
Zdrowy kręgosłup 14
Wady postawy 15
Kiedy kręgosłup zaczyna boleć... 17
Jakich zasad przestrzegać, aby mieć zdrowy kręgosłup? 19
Zasady pracy przy komputerze 21
Ćwiczenia wzmacniające układ szkieletowy i kręgosłup 22
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha. 22
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu 23
Ćwiczenie usprawniające odcinek lędźwiowy kręgosłupa 24
Ogólne ćwiczenia wzmacniające kręgosłup 24
Ćwiczenie z dętką 25
Nordic walking 26
Masaż stref refleksyjnych na bóle kręgosłupa 27
Pomocne kąpiele 31
Kąpiel z dodatkiem igieł świerkowych 32
Kąpiel z dodatkiem siana lub sieczki ze słomy owsianej 32
Kąpiel z dodatkiem rozmarynu 32
Kąpiel drożdżowo-kapuściana 32
Schorzenia kręgosłupa 34
Bóle krzyża 35
Dyskopatia 37
Zniekształcenie dysku 39
Wypadanie dysków 41
Przesunięcie dysku 42
Ischias, czyli rwa kulszowa 44
Zapalenie korzonków 46
Zmiany w obrębie kręgów szyjnych i piersiowych 49
Chore kręgi szyjne 50
Sztywny kark 51
Uraz kręgów szyjnych (uderzenie biczem) 55

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Schorzenia stawów 58
Ból barku 59
Bóle stawów na zmianę pogody 60
Choroba zwyrodnieniowa stawów 62
Jak leczyć? 64
Poduszka gorczycowa 66
Odpowiednia dieta 67
Recepty na dolegliwości reumatyczne 71
Dna moczanowa 72
Łokieć tenisisty 74
Przykurcz palców 75
Reumatoidalne zapalenie stawów 77
Autoterapia 81
Schorzenie kolan 82
Zanik chrząstki stawu biodrowego 84
Zapalenie stawów 85
Schorzenia układu kostnego 88
Haluksy 89
Jak powstaje haluks? 89
Jak leczyć? 90
Osteoporoza 91
Jak leczyć? 93
Ostrogi piętowe 94
Co pomoże? 95
Przewlekłe zapalenie kości 96

Indeks 98

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

OD WYDAWCY

Prawdopodobnie żaden system w organizmie człowieka nie odgrywa tak ważnej roli dla ludzkiego zdrowia oraz długiego i aktywnego życia, jak kręgosłup i stawy.

Zmiany w kręgosłupie i dyskach to jedna z najczęstszych przyczyn bólu u ludzi żyjących w krajach uprzemysłowionych. Często pierwsze objawy choroby pojawiają się jeszcze w okresie szkolnym. Ponad 50 proc. dzieci w wieku szkolnym ma wady postawy, które mogą przerodzić się w zwyrodnienia kręgosłupa.

Z kolei choroby stawów – szczególnie te przewlekłe – są bardzo bolesne. Znacznie pogarszają jakość życia. Ograniczają też ruchomość, co jest dla chorych dużym obciążeniem psychicznym. Tymczasem oferowane przez tradycyjną medycynę środki działają głównie doraźnie i nie są na tyle skuteczne, aby wyraźnie poprawić jakość życia i pozwolić swobodnie funkcjonować osobom z takimi schorzeniami.

Co zrobić, żeby zachować zdrowy kręgosłup i sprawne stawy? Jak zadbać o prawidłowy rozwój dziecka, aby uchronić je od problemów z kręgosłupem? Jak sobie pomóc, gdy łamie nas w kościach? Jak sobie poradzić z bólem kręgosłupa? Dr Jadwiga Górnicka podaje sprawdzone porady na bóle reumatyczne, schorzenia kości, stawów i kręgosłupa. Podpowiada też, jakie zasady stosować w codziennym życiu, aby utrzymać kręgosłup, stawy i kości w dobrej kondycji, a chorych informuje, jak poprawić stan swojego zdrowia.

W środku między innymi:

- cenne porady profilaktyczne
- ćwiczenia na bolące stawy i kręgosłup
- przepisy na skuteczne masaże
- przepisy na kąpiele oraz mieszanki ziołowe na reumatyzm i inne schorzenia

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Jadwiga Górnicka – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej metodami naturalnymi wyleczyła tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego, przewodnik dla niej* oraz artykułów w licznych czasopismach.

OBJAŚNIENIA ZNAKÓW

ODNOŚNIK
Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce

RECEPTURA/PRZEPIS

ĆWICZENIE

UWAGA!
Ważne lub szczególnie ciekawe informacje

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Wstęp

Układ szkieletowy i mięśnie pozwalają człowiekowi na zachowanie odpowiedniej sylwetki ciała oraz poruszanie się. Szkielet dorosłego człowieka składa się z około 206 kości. Stanowi on rusztowanie ciała, podtrzymuje różne części organizmu, decyduje o jego kształcie oraz chroni narządy wewnętrzne. Materiałem budulcowym szkieletu są kości i chrząstki, zaś stawy łączą ze sobą różne kości w sposób elastyczny, umożliwiając dzięki temu poruszanie (m.in. kończynami).

Budowa stawów

W stawach można wyróżnić trzy podstawowe elementy:

- powierzchnie stawowe, które pokryte są chrząstką szklistą o dużej odporności na ścieranie,
- jamę stawową – przestrzeń między powierzchniami stawowymi wypełnioną śliską i tłustą mazią stawową,
- torebkę stawową osłaniającą staw. Zewnętrzną powierzchnię torebki buduje tkanka łączna włóknista o dużej oporności na zerwanie, zaś wewnętrzną wyściela tzw. błona maziowa produkująca maź.

Budowa kręgosłupa

Kręgosłup jest osią szkieletu. Jego górny koniec dźwiga czaszkę, a dolny łączy się z miednicą. Ochrania rdzeń kręgowy, stanowi miejsce przyczepu dla żeber i mięśni

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

poruszających głową, tułowiem i kończynami. Składa się z 33–34 kręgów.

Rodzaje kręgów

Kręgosłup dzielimy na następujące części:

1. Kręgi szyjne (7). Są nadzwyczaj ruchome, dźwigają głowę. Umożliwiają ruchy głową w górę i w dół oraz obrót w prawo i w lewo do kąta 90 stopni.
2. Kręgi piersiowe (12) są mniej ruchome i dlatego bardziej stabilne. Każdy kręg utrzymuje parę żeber.
3. Kręgi lędźwiowe (5) dźwigają przeważającą część ciężaru ciała. Umożliwiają ruchy do przodu i do tyłu, a więc schylanie się i przeciąganie tułowia.
4. Kręgi krzyżowe (5). Są zrośnięte w kość krzyżową. W ten sposób pas miednicowy zyskuje na wytrzymałości.
5. Kręgi ogonowe, inaczej kręgi guziczne (4 lub 5). To ewolucyjna pozostałość po naszych przodkach. Te kręgi są ze sobą zrośnięte i tworzą kość ogonową.

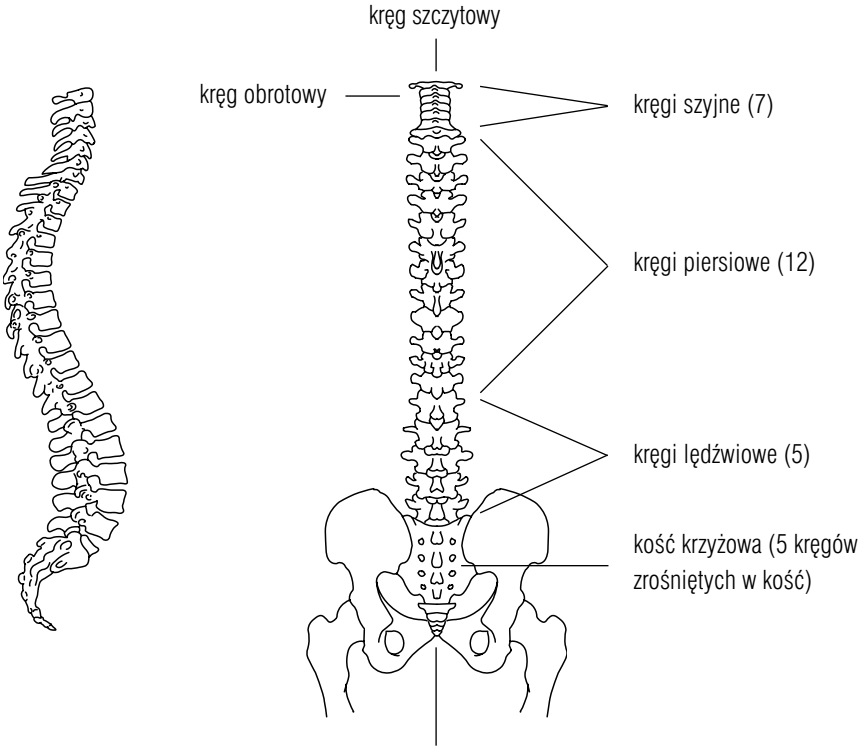
Litera S

Naturalna krzywizna kręgosłupa ma kształt litery S. Umożliwia to elastyczne znoszenie potrąceń, uderzeń, ciosów. Do tego dochodzi buforowe działanie jądra galaretowatego, które znajduje się między każdą parą kręgów. Jądro galaretowate składa się z otoczki chrzęstnej i z elastycznej masy. Około 200 mięśni i niezliczona ilość pasm mięsistych utrzymują kręgosłup w prawidłowej pionowej pozycji.

Nerwy

Nerwy rdzenia kręgowego opuszczają parami kanał kręgosłupa przez otwór międzykręgowy i zaopatrują odpowiednie organy. I tak np. z kręgów piersiowych uchodzi 7 par nerwów związanych z ramieniem, a z kręgów lędźwiowych uchodzi 7 par nerwów związanych z nogami.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5



Budowa kręgosłupa

Funkcje kręgosłupa

Kręgosłup jest głównym filarem struktury kostnej człowieka. Pełni on dwie przeciwstawne funkcje. Z jednej strony jest sztywną i mocną podporą naszego ciała, osłaniającą przechodzący przez jego wnętrze rdzeń, czyli główną „arterię" nerwową człowieka. Z drugiej

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

strony – jest giętkim aparatem, zapewniającym sprawność fizyczną. W mechanice funkcjonuje pojęcie stopni swobody. Zawias w drzwiach, odchylający się tylko do przodu i do tyłu, ma 2 stopnie swobody, kręgosłup – ponad 70. Te przeciwstawne funkcje dotyczą zwłaszcza odcinka lędźwiowego kręgosłupa, dlatego jest on narażony na najwięcej przeciążeń, urazów i zmian chorobowych.

Szkodliwe siedzenie

Dla kręgosłupa zabójcze jest przede wszystkim siedzenie. W tej pozycji kręgi narażone są na bardzo duże przeciążenie. Na przykład w pozycji leżącej obciążenie krążka międzykręgowego, znajdującego się pomiędzy 3. a 4. kręgiem lędźwiowym, wynosi 25 kg. W czasie siedzenia z wyprostowanymi plecami na krążek wywierany jest nacisk ponad 140 kg, gdy pochylimy się trochę do przodu –175 kg, a przy jeszcze większym nachyleniu – aż 250–275 kg. Kręgosłup, który w tym samym czasie dodatkowo współdziała z wieloma napinającymi się mięśniami, bardzo ciężko pracuje. Brak ruchu i siedzący tryb życia powodują coraz mniejszą jego ruchomość, a to z kolei prowadzi do procesów zwyrodnieniowych i osłabienia wszystkich mięśni. Kręgosłup się wygina i wciąż jest poddawany większym przeciążeniom, które przenoszą się na coraz to inne jego części. W ten sposób dysfunkcja cały czas postępuje.

Kręgosłup, składając się tylko z samych kręgów, byłby mało stabilny, jak wieża ułożona z 24 klocków, gdyby nie liczne więzadła i mięśnie. Jeżeli jego układ mięśniowy jest odpowiednio napięty, broni kręgosłup przed zniekształceniem. Gdy mięśnie nie mogą już podołać siłom przeciążającym, ulegają rozciągnięciu

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

i osłabieniu. Wtedy odpowiedzialność za prawidłowy kształt kręgosłupa przejmują więzadła i stawy. Jeżeli i te ulegną nadmiernemu przeciążeniu, deformacji poddają się kości, co prowadzi do nieodwracalnych zmian.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Zdrowy kręgosłup

Zaburzenia funkcjonowania i zwyrodnienia kręgosłupa należą obecnie do najczęstszych dolegliwości. W głównej mierze za ten stan rzeczy winę ponosimy sami. Winowajcami są nasze złe przyzwyczajenia, dążenie do wygody, nieprawidłowa postawa podczas siedzenia, nadwaga, złe odżywianie, brak ruchu. Prowadzą one do powszechnych obecnie wad postawy. U uczniów oraz wszystkich osób, które pracują przy komputerze, złą postawę wymuszają źle wyprofilowane krzesła i nieodpowiedniej wysokości stoliki oraz nieprawidłowe ustawienie komputera.

Cumulative Trauma Disorders

Nagminnym błędem jest np. ustawianie monitora z boku biurka, co sprawia, że przez cały czas siedzimy ze skręconym ciałem. To powoduje, że pod koniec dnia pracy bolą nas plecy, nadgarstki, a w palcach dłoni i stopach odczuwamy nieprzyjemne drętwienie. Praca przy komputerze najbardziej obciąża bowiem kręgosłup. Ten zespół objawów, związanych z układem szkieletowym i mięśniowym, a wywołanych biomechanicznym działaniem na plecy, ręce, kark i nadgarstki, specjaliści określili jako Cumulative Trauma Disorders, czyli dolegliwości powstające w wyniku mikrourazów. Od tradycyjnego zmęczenia różnią się tym, że nie objawiają się szybko, ale dopiero po pewnym czasie. Jednak wtedy są one trudne, a niekiedy wręcz niemożliwe do wyleczenia. Dlatego najlepsza jest profilaktyka.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Wady postawy

Wygięcia do przodu (w odcinkach szyjnym i lędźwiowym) to skrzywienia kręgosłupa zwane lordozami, a wygięcia do tyłu (w odcinkach piersiowym i krzyżowym) nazywamy kifozami. Boczne skrzywienia to skoliozy.

Niezwykle istotne jest wczesne wykrycie wady postawy, zwłaszcza u dzieci, kiedy nieprawidłowości można jeszcze skorygować odpowiednimi ćwiczeniami i zmianą złych nawyków. Dlatego tak ważne jest, abyśmy obserwowali plecy naszych dzieci oraz pamiętali o okresowych badaniach postawy i kręgosłupa.

Oto najważniejsze przykłady* wadliwych postaw u dzieci (por. rysunki na str. 16):

1. Plecy okrągłe – charakteryzują się zwiększonym wygięciem kręgosłupa ku tyłowi w odcinku piersiowym. Dziecko ma głowę i barki wysunięte do przodu, łopatki odstające, tzw. skrzydełkowate. Potocznie mówi się o takim dziecku, że się garbi. Wada ta miewa niekiedy charakter przejściowy. Jej przyczyną może być zmęczenie dziecka, zwłaszcza gdy zbyt długo pozostaje w pozycji siedzącej, osłabienie po chorobie, słaby wzrok itp.
2. Plecy wklęsłe – mają zwiększone przodowygięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Dziecko ma wypukły i wysunięty do przodu brzuch, klatka piersiowa i piersiowy odcinek kręgosłupa mogą być nieco spłaszczone. Mięśnie brzucha i pośladków oraz zginacze stawu kolanowego są osłabione. Natomiast

* Podaję za Marią Kutzner-Kozińską, *Dbaj o prawidłową postawę ciała dziecka*, Warszawa 1995, s. 14–16.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

plecy okrągłe

sylwetka prawidłowa

plecy wklęste

plecy wklęsło-okrągłe

plecy płaskie

Wady postawy i sylwetka prawidłowa

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

nadmiernie napięte są mięśnie grzbietu w odcinku lędźwiowym i zginacze stawu biodrowego.

3. Plecy wklęsło-okrągłe – są połączeniem obu powyższych wad. Obie krzywizny są nadmiernie uwypuklone.
4. Plecy płaskie – charakteryzują się spłaszczeniem obu krzywizn. Spotyka się je głównie u dzieci asenicznych, wątłych, z ogólnym słabym umięśnieniem. Zmniejszenie krzywizn fizjologicznych obniża kilkunastokrotnie wytrzymałość kręgosłupa oraz staje się przyczyną bocznych skrzywień kręgosłupa.

Wszystkie wyżej wymienione wady sprzyjają wcześniejszemu powstawaniu zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. Dają też o sobie znać szybszym męczeniem się i bólami.

Kiedy kręgosłup zaczyna boleć...

O tym, że z naszym kręgosłupem dzieje się coś niedobrego, mogą świadczyć następujące symptomy:

- silne bóle występujące przy wykonywaniu gwałtownych ruchów, np. podczas podnoszenia ciężkiego przedmiotu z podłogi. Ból może się pojawić w odcinkach lędźwiowym, piersiowym i szyjnym kręgosłupa lub między łopatkami. Najczęściej świadczy o tym, że w tych miejscach już została przekroczona wytrzymałość na przeciążenia i doszło do zwyrodnień.
- bóle wtórne, nie samego kręgosłupa, lecz np. głowy, uszu, brzucha, stawu biodrowego, w klatce piersiowej. Bardzo często tych dolegliwości nie

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

kojarzymy z kręgosłupem i zwlekamy z pójściem do lekarza, a dysfunkcje postępują.

Wskazane jest obserwowanie siebie. Jeśli ból mija po nocy przespanej na dość twardym materacu, a zaczyna wracać i nasilać się w ciągu dnia, gdy chodzimy, siedzimy, schylamy się, to należy sądzić, że wystąpiła jakaś dysfunkcja kręgosłupa. Dobrze jest też sprawdzać zakres ruchów, np. pokręcić we wszystkich kierunkach głową i to nie tylko wtedy, kiedy boli nas szyja, fruwają mroczki przed oczami i szumi w uszach, ale także wówczas, gdy nic nam nie dolega.

Co pomoże?

Tłumienie bólu poprzez zażywanie środków przeciwbólowych nic nie daje, ani nie cofa, ani nie zatrzymuje procesów zwyrodnieniowych. Najlepsze efekty osiągniemy dzięki usprawnianiu kręgosłupa, czyli przywracaniu jego ruchomości, nawet jeśli wiąże się to z koniecznością pokonywana bólu.

Jak sobie pomóc?

Wielu zmian nie da się już cofnąć, natomiast można w znacznym stopniu zahamować proces zwyrodnieniowy poprzez:

- ćwiczenia rehabilitacyjne: najpierw poprawiające ruchomość kręgosłupa, a później wzmacniające mięśnie, zwłaszcza brzucha i nóg,
- terapię manualną, polegającą na różnych testach i działaniach fizycznych, takich jak rozciąganie, przesuwanie, zginanie, ściskanie. Powodują one odruchową reakcję układu nerwowego, np. wzrost lub obniżenie napięcia mięśni, zmniejszenie bólu, rozszerzenie lub zwężenie naczyń.

Jednak najważniejsza (i najskuteczniejsza) jest profilaktyka.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

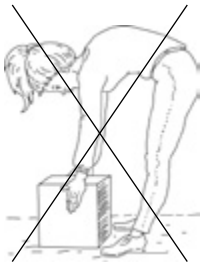
Jakich zasad przestrzegać, aby mieć zdrowy kręgosłup?

- Najdogodniejsze dla kręgosłupa jest spanie na dość twardym materacu, z głową wspartą na wałku. Dzięki temu przestrzeń między szyją a wałkiem zostaje tak wypełniona, że głowa leży na przedłużeniu linii kręgosłupa – ani wyżej, ani niżej.
- Po przebudzeniu nie wyskakuj gwałtownie z łóżka. Przeciągnij się spokojnie i dopiero potem powoli wstawaj.
- W pozycji siedzącej najbardziej obciążona jest część lędźwiowa kręgosłupa. Przeciążenie zmniejszysz, siedząc prosto, tak aby siła ciężkości działała prostopadle na trzony kręgów i krążki międzykręgowe.
- Chodź z podniesioną głową i wyprostowanymi plecami, gdyż pionowo ustawiony kręgosłup jest najmniej obciążony.
- Odpoczywaj czynnie. Zażywaj jak najwięcej ruchu na świeżym powietrzu: spaceruj, maszeruj, uprawiaj zespołowe gry sportowe. Korzystne dla kręgosłupa jest też pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka, taniec.
- Unikaj noszenia ciężarów. Jeśli nie możesz sobie na to pozwolić, staraj się obciążać obie ręce, a nie tylko jedną. Ręce trzymaj wtedy jak najbliżej tułowia. Ciężary należy podnosić z ugiętych nóg bez skłonu. Unoszenie ciężaru ze skłonu o prostych nogach powoduje nagłe i bardzo silne obciążenie krzyża i chroniczne bóle. Dlatego nie podnoś ciężkich przedmiotów, schylając się i wyginając. Lepiej przykucnij i podnoś się z wyprostowanymi plecami (por. rysunek na str. 20).

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

pozycja prawidłowa

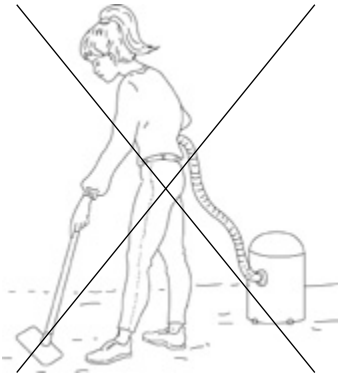
Podnoszenie ciężarów



pozycja nieprawidłowa

pozycja prawidłowa

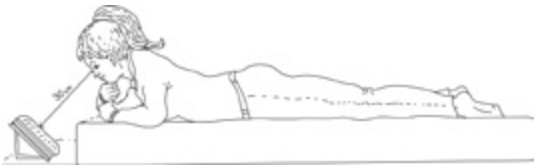
Sprzątanie



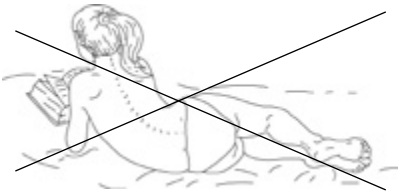
pozycja nieprawidłowa

Czytanie na leżąco

pozycja prawidłowa



pozycja nieprawidłowa



Prawidłowe i wadliwe pozycje ciała przy czynnościach dnia codziennego

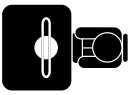
u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Zasady pracy przy komputerze

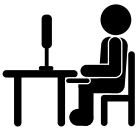
- Stół lub biurko nie mogą być ani za wysokie, ani za niskie. Zbyt wysoki stół zmusza do unoszenia ramion lub jednego ramienia, na skutek czego skręcamy bocznie kręgosłup, powodując powstawanie skoliozy. Zbyt niski stół wymusza pochylanie się, podobnie jak przy słabym oświetleniu.
- Krzesło należy ustawić w takiej odległości od stołu, by nogi mieściły się swobodnie pod blatem, a uda w stosunku do podudzi ustawione były pod kątem prostym, stopy zaś całą podeszwą spoczywały na podłodze. Podparcie pod udem powinno przypadać w ¾ jego długości. Krzesło nie powinno być zbyt twarde, musi lekko sprężynować.
- Ważne jest odpowiednie oparcie, dzięki któremu kręgosłup będzie maksymalnie odciążony. Oparcie krzesła powinno sięgać do dolnej krawędzi łopatki.
- Należy siedzieć w pozycji wyprostowanej, lekko odchylonej do tyłu, z podparciem pleców, a stopy powinny opierać się mocno na podłodze. Sklepy oferują specjalne nakładki na oparcie, które profilują ustawienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Z kolei krzesło z regulowaną wysokością bocznych oparć oszczędza mięśnie przedramion.

- Optymalna odległość od monitora to długość wyciągniętej ręki. Aby uniknąć przeciążania kręgosłupa szyjnego, trzeba sprawdzić, czy jego górna krawędź znajduje się na linii wzroku lub nieco poniżej.

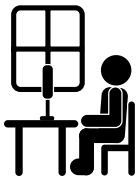
u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5



- Monitor, klawiatura i pracująca osoba powinny się znajdować w linii prostej, tak aby praca przy komputerze nie wymuszała skrętu tułowia.



- Aby nie męczyć nadgarstków podczas pisania, połóż klawiaturę na poziomie łokcia lub nieco poniżej. W sklepach można też kupić podstawki żelowe pod nadgarstki.



- Zgodnie ze wskazaniami ergonomii monitor powinien stać bokiem do okna. Każde inne ustawienie, na wprost okna czy w pozycji okno za monitorem, sprawia, że światło słoneczne oślepia pracującego, utrudnia mu pracę i niekorzystnie wpływa na wzrok. Najbardziej korzystne dla oczu jest umieszczenie wpisywanych do komputera dokumentów na linii wzroku, czemu służą specjalne podstawki. Zmniejsza się w ten sposób przeciążenie oczu.

Ćwiczenia wzmacniające układ szkieletowy i kręgosłup

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Ćwiczenia wykonujemy w serii, każde powtarzamy 5–10 razy.

1. Połóż się na plecach, zegnij nogi w kolanach. Powoli przyciągaj brodę do klatki piersiowej.
2. Pozostań w tej samej pozycji. Naprzemiennie przyciągaj do brzucha raz jedno ugięte kolano, raz drugie.
3. Pozostań w tej samej pozycji. Unieś nogi do góry, aż do kąta prostego. Zegnij kolana i wykonuj rowerek, cały czas trzymając nogi wysoko.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

4. Pozostań w leżeniu na plecach, ugnij nogi w kolanach. Wyciągnij ręce do przodu i usiądź, a następnie połóż się, nie zmieniając ułożenia rąk.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

Ćwiczenia wykonujemy w serii, każde powtarzamy 5–10 razy.

1. Połóż się na brzuchu. Podłóż sobie pod brzuch woreczek z piaskiem lub małą twardą poduszeczkę. Załóż dłonie na czoło, ręce zegnij w łokciach. Unoś powoli tułów do góry, jak najdalej możesz, a następnie powoli wróć do leżenia. Możesz ćwiczyć intensywniej, jeżeli po uniesieniu tułowia zatrzymasz się w odchylonej pozycji i policzysz powoli do 10.
2. Pozostań w tej samej pozycji. Ściągnij mocno łopatki, odchyl ręce do tyłu i silnie spleć je w koszyczek za plecami.
3. Pozostań w tej samej pozycji. Ręce podłóż pod głowę, głowę połóż płasko na ziemi. Podnieś wyprostowaną nogę do góry, powtórz to samo z drugą nogą. Ćwiczenie dodatkowo wzmacnia mięśnie pośladkowe.
4. To ćwiczenie jest dość intensywne. Będzie do niego potrzebna pałeczka. Połóż się na brzuchu, nogi złącz i wyprostuj. Ręce unieś do góry wyprostowane wraz z trzymaną w obu dłoniach pałeczką. Oderwij równocześnie tułów i nogi od podłogi. Spróbuj dotknąć pałeczki nogami. Następnie wróć do leżenia na plecach.
5. To ćwiczenie jest dość intensywne. Potrzebna jest do niego pomoc drugiej osoby oraz dość wysoki stół. Połóż się na stole, na brzuchu, w taki sposób,

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

aby miednica i wyprostowane nogi znalazły się na dole, a tułów i głowa swobodnie zwisały pod stołem (do dołu). Druga osoba musi koniecznie trzymać za nogi osobę ćwiczącą. Spleć ręce na karku i spróbuj unieść się do poziomu stołu. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie usprawniające odcinek lędźwiowy kręgosłupa

Stań tyłem do ściany, oprzyj o nią kręgosłup. Pochyl się do przodu i oprzyj ręce na podłodze. Wciągnij brzuch i postaraj się, żeby odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylegał jak najściślej do ściany. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Ogólne ćwiczenia wzmacniające kręgosłup

W profilaktycznych ćwiczeniach wzmacniających układ mięśniowy kręgosłupa najważniejszy jest prostownik grzbietu, który wypełnia przestrzeń zawartą między wyrostkami kolczystymi kręgosłupa (widocznymi wyraźnie pionowo pośrodku na plecach w postaci niewielkich uwypukleń) a wyrostkami poprzecznymi. Ciągnie się on od miednicy aż do głowy. To właśnie napięciu tego mięśnia zawdzięczamy postawę pionową. Wspomagają go inne mięśnie: brzucha, lędźwiowe i pasa barkowego.

Ćwicz regularnie!

Ćwiczenia wykonujemy, leżąc na plecach z rękami wyciągniętymi wzdłuż tułowia, nogami zgiętymi w stawach biodrowych i kolanowych, stopami opartymi o podłogę, do której dociskamy też lędźwiową część kręgosłupa (pozycja wyjściowa). Oddychamy spokoj-

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

nie, w czasie gimnastyki nie zatrzymujemy oddechu. Początkowo, przez 2–4 dni każde ćwiczenie wykonujemy 3–4 razy, następnie zwiększamy liczbę powtórzeń – aż do podanej przy opisie. Ćwiczymy codziennie, najlepiej po krótkiej kąpieli.

1. Podnosimy lekko w górę pośladki, po 3–5 sekundach wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczymy 15 razy.
2. Przyciągamy najpierw lewą, później prawą nogę do tułowia. Ćwiczymy na przemian 16 razy.
3. Unosimy prostą nogę, najpierw lewą, później prawą, do pionu. Po 3 sekundach wracamy do leżenia. Ćwiczymy na przemian 24 razy.
4. Złączone i zgięte w kolanach nogi przyciągamy do tułowia, nie dotykając jednak kolanami klatki piersiowej. Po 5–10 sekundach wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczymy 12 razy.
5. Unosimy głowę i górną część tułowia, wyciągając ręce do przodu. Po 3–5 sekundach wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczymy 12 razy.

Ćwiczenie z dętką

Należy je wykonywać, leżąc na plecach na twardym podłożu, np. na podłodze, na kocu. Proszę zahaczyć dętkę o lewą stopę i przyciągnąć ją obiema rękami do siebie, unosząc do góry najpierw prawą, potem lewą stopę. Na początku ćwiczenie trzeba powtarzać 3–5 razy, potem założyć dętkę na prawą stopę i postępować jak uprzednio. Można też wykonywać 10 kółek całą nogą, raz w prawo, raz w lewo, po 10 razy każdą nogą.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Nordic walking

Ruch i aktywny tryb życia sprzyjają wzmocnieniu mięśni trzymających kręgosłup. Wspaniałe efekty przynosi uprawianie nordic walking. Można ćwiczyć w parku, w lesie, na łące lub na asfaltowej ulicy – wszystkie miejsca są dobre. A jedyne sprzęty, jakich potrzebujemy, to wygodne buty, lekkie ubranie oraz specjalne kijki. Nic dziwnego, że ten sport zdobył miliony fanów w całej Europie.

Spacer z kijkami

Obiektywnie patrząc, nordic walking jest po prostu dynamicznym sposobem chodzenia z kijkami. Ze sportowego punktu widzenia to fiński bieg narciarski, ale bez nart. W marszu z lekkimi kijkami ze sztucznego tworzywa uczestniczy 576 mięśni na 640 znajdujących się w ciele człowieka. W przeciwieństwie do zwykłego chodzenia, w którym pracują tylko mięśnie nóg, tu pracuje także górna część ciała.

Przy regularnym uprawianiu sportu, to znaczy 3 razy w tygodniu po 30 minut, w krótkim czasie nogi, pośladki i brzuch stają się bardziej jędrne, kręgosłup – silniejszy, wzmacniają się i kształtują mięśnie ramion oraz barków, stawy stają się elastyczne. A przy okazji mamy jeszcze dodatkową korzyść – nordic walking pozwala zużyć więcej kalorii niż rowery treningowe w klubach fitness. Ważąca 66 kg kobieta spala podczas 30-minutowego biegu nordic walking około 670 kcal, co odpowiada kaloryczności tabliczki mlecznej czekolady.

Odpowiednia długość kijków

Długość kijków musi być dostosowana do wzrostu. Jej obliczenie jest proste – wystarczy pomnożyć swój wzrost przez 0,66. Chodzić może każdy, niezależnie od wieku,

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

ponieważ sport ten nie obciąża stawów kolanowych i biodrowych. Kije są zaopatrzone w nakładki, które umożliwiają chodzenie po chodnikach i drogach utwardzanych, na miękkich możemy je zdjąć. Ponadto przy uchwytach mają coś w rodzaju przymocowanych na stałe rękawiczek bez palców, dzięki czemu możemy kije mocno schwycić, nie ślizgają się także, nawet jeśli dłoń się spoci.

Jak chodzimy? Jak w normalnym marszu, tyle że podpierając się kijkami: ręce poruszają się przeciwnie w stosunku do nóg, czyli np. prawa noga i jednocześnie lewa ręka do przodu. Szpic przedniego kijka jest skierowany do tyłu, ręka go trzymająca – wyprostowana w łokciu. Tempo każdy dostosowuje do swoich możliwości, ale na początku warto zacząć od wolniejszego, zwłaszcza gdy nie poprzedzamy marszu ćwiczeniami rozciągającymi mięśnie nóg.

1

2

3

Masaż stref refleksyjnych na bóle kręgosłupa

Masażem stóp można sobie samemu pomóc w ponad dwustu dolegliwościach. Dzięki odpowiedniemu masowaniu poszczególnych punktów nagromadzone przez lata toksyny zostają wydalone przez układ moczowy, wydalniczy i przez skórę wraz z potem. Poprzez ucisk pobudza się krążenie krwi, ale także przepływ energii życiowej płynącej przez ciało człowieka w 24 kanałach energetycznych.

Receptory na stopach

Medycyna naturalna opiera się na założeniu, że przyczyną schorzeń jest nagromadzenie w organizmie tok-

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Masaż stóp na bóle kręgosłupa

Trzeba przygotować pałeczkę oraz krem zawierający wazelinę. Dobrze jest też wymoczyć stopy w ciepłej wodzie przez kilkanaście minut, najlepiej z dodatkiem grubej soli.

- Siadamy wygodnie, by mieć łatwy dostęp do stóp, rozluźniamy ubranie.
- Pałeczkę lub dłonie smarujemy kremem i masujemy odpowiednie partie stóp.
- Zawsze zaczynamy od lewej stopy, gdyż tam znajduje się receptor serca.

Punkty refleksyjne stopy – strefa kręgosłupa

1. Kręgi szyjne
2. Kręgi piersiowe
3. Kręgi lędźwiowe
4. Kość krzyżowa i ogonowa

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

- Zaczynamy od układu wydalniczego, czyli strefy nerek, moczowodu, pęcherza moczowego, potem obszaru głowy (obszar dużego palucha u stóp), następnie układu trawienia. Dopiero po masażu tych stref przechodzimy do strefy kręgosłupa (por. rysunek obok).

- Po masażu dobrze jest wypić filiżankę ciepłej herbaty, np. zielonej. W trakcie całej kuracji nie należy pić zimnych napojów, gdyż oziębia się organizm.

- Godzinę przed masażem stóp zrezygnujmy z jedzenia. Masaż pobudza krążenie krwi, a po posiłku organizm koncentruje się na trawieniu. Dla skuteczności kuracji oraz uniknięcia bólu żołądka nie jest wskazane masowanie stóp z pełnym żołądkiem.

- W trakcie kuracji całkowicie zrezygnujmy z alkoholu.

- Skutek refleksoterapii zależy nie tylko od masowania spodu stopy, ale wszystkich stref.

- Oprócz likwidowania bólów kręgosłupa masaż stóp ma działanie lecznicze w wielu schorzeniach, m.in. przy alergii, astmie, tarczycy, migrenach, nerwobólach, niewydolności układu krążenia, stresach, depresjach, zapaleniach układu moczowego i jajników, zaburzeniach hormonalnych, nadciśnieniu, cukrzycy, wysokim poziomie cholesterolu, schorzeniach reumatycznych, zaburzeniach snu i wzroku, moczeniu nocnym dzieci.

- Masaż pałeczką lub własnymi palcami wykonujemy ruchami kulistymi lub podłużnymi.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

sycznych substancji, a usunięcie ich przywraca zdrowie. Na stopach znajdują się receptory, czyli unerwione punkty odpowiedzialne za poszczególne narządy. Wskutek noszenia obuwia nie są one masowane w sposób naturalny, czego efektem jest niedokrwienie. Przy złym krążeniu w naczyniach krwionośnych powstają złogi, krew nie dociera tam, gdzie powinna, i następują zakłócenia.

Powstawaniu złogów sprzyja również siedzący tryb życia oraz brak ruchu na świeżym powietrzu.

Masaż stóp można też wykonać w prostszy sposób – na siedząco lub na leżąco, np. podczas oglądania telewizji czy przed snem. Najlepiej robić go kilka razy dziennie. Nawet nie znając układu stref refleksyjnych, rozmasowujemy w ten sposób poszczególne strefy, wpływając na polepszenie stanu odpowiadających im organów. Po zakończeniu masażu można założyć wełniane skarpetki, które podrażniają zakończenia nerwowe, nie pozwalając na wyziębienie stóp.

Taki masaż, regularnie stosowany, nie tylko usunie bóle kręgosłupa, ale poprawi też pracę nerek i serca, usprawni krążenie krwi i ureguluje jej ciśnienie. Lepiej też będzie pracował układ trawienny i wydalniczy.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

1. Rozmasuj dłońmi całe stopy, to poprawi ukrwienie.
2. Pocieraj stopę o stopę, aż zrobią się ciepłe.
3. Dalej kręć i poruszaj palcami nóg we wszystkich kierunkach.
4. Zewnętrzną stroną jednej stopy lub piętą naciskaj po kolei na wszystkie palce drugiej nogi, szczególnie mocno duży paluch. To samo zrób z palcami drugiej nogi.
5. Dalej pocieraj piętą przód stopy.
6. Następnie piętą jednej nogi uciskaj haluksy, wewnętrzne części drugiej stopy i podbicie. To samo zrób z drugą stopą.
7. Uciskaj palcami jednej stopy palce drugiej, potem całą wewnętrzną część stopy i tył pięty aż do łydki. To samo zrób z drugą stopą.
8. Wewnętrzną stroną pięty pocieraj bok drugiej stopy.

Pomocne kąpiele

To przydatna metoda przy bólach kręgosłupa i napięciach mięśniowych. Kąpiele lecznicze powinny trwać 15–30 minut w temperaturze wody 38–45 stopni C. Przeprowadzamy je 2–3 razy w tygodniu. Można także zastosować tzw. półkąpiele, kiedy woda sięga do pępka i okolic nerek. Do wszystkich kąpieli warto dodać ½ kg drożdży piekarniczych, bogatych w witaminy z grupy B. Nie są one wskazane dla osób z chorobami układu krążenia.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Kąpiel z dodatkiem igieł świerkowych
1 kg igieł świerkowych gotujemy w 5 l wody, przecedzamy i dodajemy do kąpieli (do półkąpieli dodajemy odpowiednio mniej).

Kąpiel z dodatkiem siana lub sieczki ze słomy owsianej
50 dag siana krótko gotujemy w 5 l wody, wywar wlewamy do wanny.

Kąpiel z dodatkiem rozmarynu
50 g rozmarynu zalewamy 500 ml wrzątku, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i przecedzamy napar do wanny.

Kąpiel drożdżowo-kapuściana
Zielone liście kapusty (włoskiej lub białej) szatkujemy i wkładamy do płóciennego woreczka, np. starej poszewki na jaśka, zawiązujemy i gotujemy przez 30 minut w 3 l wody. Wywar wlewamy do wanny napełnionej ciepłą wodą, dodajemy 1 paczkę rozkruszonych (½ kg) drożdży piekarniczych. Woreczek z kapustą również wkładamy do wanny. Woda powinna sięgać 7 cm ponad pępek. Czas kąpieli to 20–30 minut (siedząc, należy polewać całe ciało wodą kąpielową).

Działanie

Kąpiel ta wzmacnia organizm, ujędrnia i leczy skórę, usuwa niedowłady nerwów obwodowych, wzmacnia nogi chorych na cukrzycę, leczy wykwity, egzemy, łuszczycę, swędzenia skóry, pokrzywki, pomocna jest przy chorobach reumatycznych i ischiasie. Drożdże dostarczają bardzo dużo witamin z grupy B, które wnikają

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

przez skórę do organizmu, korzystnie działając na układ nerwowy. Dużo witamin oraz minerałów dostarcza także kapusta. Kąpiel likwiduje wypryski, wygładza i odżywia skórę. Jest również doskonała na uporczywe zapalenie korzonków nerwowych (stosować około 15–20 zabiegów).

Na bóle kręgosłupa oraz napięcia mięśniowe doskonale działa też polewanie ciała ciepłą i zimną wodą. Ma ono działanie bodźcowe, ciepła i zimna woda drażni mechanicznie skórę. Zabieg poprawia ukrwienie, co przyczynia się do rozgrzania mięśni, rozluźnienia napięcia mięśniowego oraz złagodzenia bólu. Najlepiej wykonywać go rano, pod prysznicem.

Przed snem

Można też stosować naprzemienne polewanie wieczorem, przed snem. Zabieg zawsze kończymy zimną wodą. Następnie lekko wycieramy się ręcznikiem, wkładamy ciepły szlafrok i przez 5 minut intensywnie się gimnastykujemy, żeby nie wyziębić organizmu. Następnie kładziemy się do łóżka. Można jeszcze wypić przed snem szklankę ciepłej zielonej herbaty. Następnego dnia bardzo wzrasta poziom energii, a kręgosłup mniej boli.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Schorzenia kręgosłupa

Przy braku ruchu mięśnie grzbietu kurczą się, wiotczeją, zanikają i nie są w stanie utrzymywać w stabilności kręgosłupa oraz ciężaru ciała. Skutkiem tego są różne pośrednie i bezpośrednie uszkodzenia kręgów i dysków oraz garbienie się. Brak ruchu może doprowadzić do rozwinięcia się artrozy i złogów w stawach, które stopniowo powodują ograniczenie ich ruchomości. Z doświadczeń medycyny kosmicznej wynika, że wszystkie części ciała, które nie są regularnie ćwiczone, szybko tracą masę, stają się wtedy bardziej podatne na uszkodzenia. I na odwrót: regularne ćwiczenia sprzyjają wzmocnieniu kości, białko i inne związki lepiej się wchłaniają, dzięki czemu nasz układ kostny staje się trwalszy i mocniejszy. Zapobiegamy w ten sposób osteoporozie.

Stop nadwadze!

Niekorzystna jest także nadwaga, ponieważ wtedy kręgi ulegają przeciążeniu, co powoduje ich przedwczesne ścieranie się, osłabienie, a nawet złamanie. Najgorsza dla kręgosłupa jest tzw. nadwaga brzuszna. Kręgosłup wyciąga się wtedy do przodu, co prowadzi do lordozy powodującej jednostronne przeciążenie kręgów i dysków. Ten typ nadwagi występuje najczęściej u mężczyzn i jest żartobliwie określany jako mięsień piwny. Nadwaga jest spowodowana nadmiarem węglowodanów i tłuszczów, z czym wiąże się niedobór substancji budulcowych, takich jak wapń i magnez. Kręgi i dyski nie otrzymują wystarczającej ilości

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

składników odżywczych i stają się jeszcze podatniejsze na ścieranie. Bóle kręgosłupa, zwłaszcza w późniejszym wieku, są także następstwem wad postawy u dzieci. Niepodjęta w porę gimnastyka korekcyjna może doprowadzić do poważnych dolegliwości i zmian trudnych do usunięcia.

Dobry materac

Duże znaczenie dla dobrej kondycji naszego kręgosłupa ma odpowiednie łóżko, a ściślej – twardy, dobry materac. Sen zajmuje nam kilka godzin na dobę, dlatego nieprawidłowe ułożenie może prowadzić do zwyrodnień, zaś właściwa pozycja podczas snu pozwala na odciążenie dysków i kręgów.

Bóle krzyża

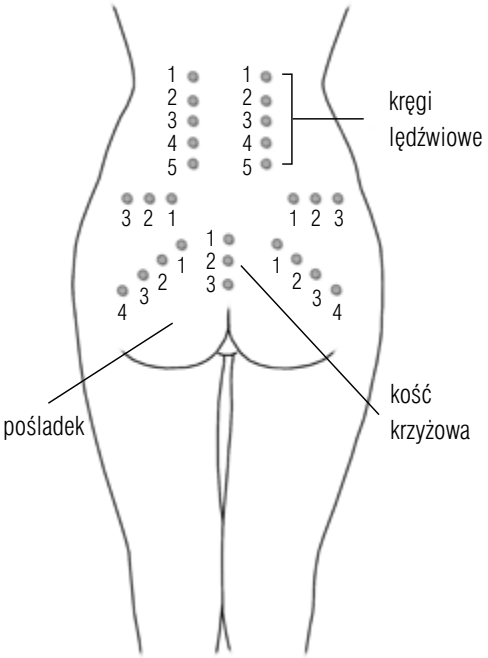
Jakkolwiek młodzi ludzie aż do trzydziestki nie znają dolegliwości, które spowodowane są bolącymi, zmęczonymi biodrami, pierwsze objawy nagromadzonego przez lata zmęczenia wymagają jednak bezpośredniej obserwacji, ponieważ ta część ciała jest osią tak ważnych ruchów, jak chodzenie, wyciąganie się, pochylanie i obroty korpusu ciała.

Zmęczenie a bóle kręgosłupa

Przez złą postawę zmęczenie gromadzi się w lędźwiach, mięśnie pleców twardnieją i dochodzi do zaburzeń pracy organów wewnętrznych. Należy zwrócić uwagę zwłaszcza na pośladki i biodra. Szczególnie trzydziestolatkowie powinni się obserwować i jeżeli daje się zauważyć jakiekolwiek nieprawidłowości, trzeba im przeciwdziałać.

Przeziębienie, przepracowanie, szok psychiczny, zaburzenia ruchu wywołane gorączką lub uszkodzeniem

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5



Punkty nacisku na kręgach lędźwiowych, na kości krzyżowej i na pośladkach

kręgów mogą wywoływać silne bóle krzyża. Lekkie bóle krzyża, spowodowane przez siedzące zajęcie, można usunąć prawie natychmiast przez następujący masaż shiatsu: powinno się trzymać zawsze prosto, ale kiedy wystąpi zmęczenie, należy naciskać kolejno punkty na kości grzbietowej i na kręgach lędźwiowych (por. rysunek powyżej).

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Dyskopatia

Jedną z częstych przyczyn bólu może być dyskopatia. Jest to przewlekła choroba polegająca na patologicznych zmianach krążków międzykręgowych (przestrzeni między kręgami), potocznie nazywanych dyskami. Może ją spowodować niezręczny ruch, po którym przesuną się kręgi, przeciążenie kręgosłupa, przeciąg, który silnie wychłodził dolną część pleców, ale najczęściej jest to uszkodzenie dysków. Aby uniknąć dolegliwości, wszelkie ciężary należy podnosić na ugiętych kolanach, a zakupy nosić rozłożone na obie ręce, by nie obciążać zbytnio jednej strony ciała.

s. 19

Atak bólu

Do bolesnego ataku dochodzi wtedy, kiedy korzenie kręgów kulszowych są drażnione w dolnym odcinku kręgosłupa lędźwiowego razem z całym nerwem kończyny dolnej. Co może wówczas pomóc?

Jeżeli ból nie pozwala się ruszyć, proponuję zrobić domięśniowo zastrzyk z witaminy B12 (3000 mg). Należy ją wstrzykiwać bardzo powoli, przez 15 minut. Zastrzyk, składający się z 3 ampułek po 1000 mg, wykonujemy co drugi dzień. Jednocześnie ciepło otulamy bolące partie ciała, unikamy wychłodzenia i gwałtownych ruchów. Po tygodniu chory jest sprawny i wraca do pracy. Starym sposobem jest otrzepanie kręgosłupa świeżą pokrzywą i nastawienie kręgu, ale może to zrobić tylko specjalista.

A oto inne zalecenie: zażywamy 2 tabletki działające rozkurczowo na obkurczone mięśnie i połączenia nerwowe oraz 5 tabletek witaminy B complex i bardzo ciepło owijamy kręgosłup. Warto założyć ocieplany pas elastyczny, który można kupić w aptekach lub sklepach

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

ze sprzętem medycznym. Kiedy ból się zmniejszy, a tak będzie po zażyciu tabletek działających rozkurczowo, kładziemy się na grubym kocu na podłodze, przy krześle. Pośladki leżą bezpośrednio przy nogach krzesła, nogi układamy na siedzeniu krzesła i leżymy tak przez 20 minut. Po 3 dniach leżenia w łóżku oraz tych zabiegach bóle mijają.

Radzę także, kiedy ból nie będzie już tak dotkliwy, 2–3 razy dziennie wykonywać następujące ćwiczenie: położyć się na plecach na kocu lub dywanie. Obie nogi ugiąć w kolanach, objąć je i przez 15 minut wykonywać tzw. kołyskę. W ten sposób ustawią się i naciągną kręgi kręgosłupa. Inne ćwiczenie: proszę usiąść na krześle, rozstawić jak najszerzej nogi ugięte w kolanach i robić skłony z wyciągniętymi jak najdalej przed siebie rękami. Doskonałe są kilkuminutowe zwisy na drążku umocowanym w drzwiach lub na drabince gimnastycznej.

Szczotkowanie i zioła

Kręgosłup powinno się masować szczotką, od dołu do góry, potem wcierać ruchami okrężnymi od dołu do góry balsam rozgrzewający. Wskazane jest także picie ziół oczyszczających nerki: Urosanu oraz Reumosanu zmieszanych razem. Należy zaparzyć 3 łyżki mieszanki na 3 szklanki wrzątku, najwygodniej w termosie. Ciepłe zioła można wtedy popijać małymi łykami przez cały dzień.

Nerki a dyskopatia

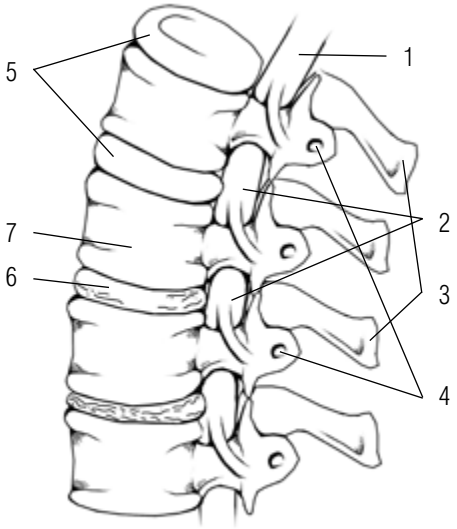
Przy dyskopatii trzeba koniecznie poprawić pracę nerek, aby nie tworzyły się w nich szkodliwe złogi. Należy zażywać Uretin (zawiera olej z dyni i żurawinę) –1 tabletkę 3 razy dziennie. Można też zastosować wywar z obierzyn ziemniaczanych. Dużą garść wyszorowanych

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

obierek gotuje się przez 30 minut w 2,5 szklanki wody. Trzeba wypijać ciepły wywar porcjami w ciagu dnia. Taka 30-dniowa kuracja pomoże usunąć złogi oraz rozpuścić piasek i kamienie w nerkach.

Zniekształcenie dysku

Zniekształcenie dysku to pierwszy krok do postępującej dyskopatii. Krążki międzykręgowe składają się z jądra galaretowatego (miażdżystego) i pierścieni włóknistych. Jądro galaretowate, tak jak każdy organ, ulega rozbudowie i rozkładowi. Produkty rozkładu są transportowane częściowo przez krew, a częściowo przez kanały limfatyczne. Substancje budulcowe doprowadza do organu krew. Z powodu skurczy ta cyrkulacja krwi staje się zakłócona i w organizmie zaczyna brakować potrzebnych składników. Do tego u ludzi z uszkodzonym dyskiem

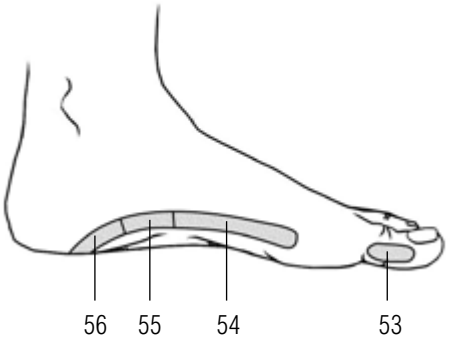


1. Rdzeń kręgowy
2. Korzonki nerwowe
3. Wyrostek kolczysty
4. Przeguby kręgów
5. Jądro galaretowate
6. Uszkodzenie jądra galaretowatego w stanie początkowym
7. Uszkodzenie jądra galaretowatego z jego wypadnięciem

Przekrój kręgosłupa

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

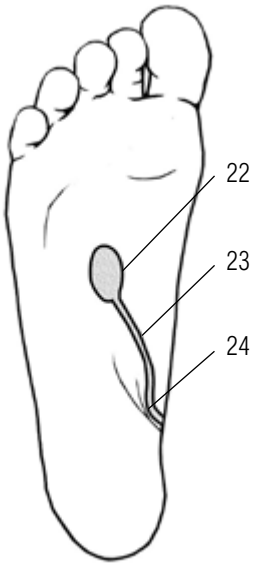
wyjątkowo czułe są strefy refleksyjne żołądka – dwunastnicy i wątroby. Przyswajanie pokarmu nie jest wtedy kompletne. Praca żołądka szwankuje i we krwi jest za mało substancji budulcowych. Dyski stają się jeszcze słabsze, a ich elastyczność gorsza.



Strefy refleksyjne kręgosłupa: kręgi szyjne (53), kręgi piersiowe (54), kręgi lędźwiowe (55), kręgi krzyżowe i ogonowe (56)

Można temu przeciwdziałać, stosując masaż stref refleksyjnych na stopach. Aby prawidłowo wykonać zabieg, należy:

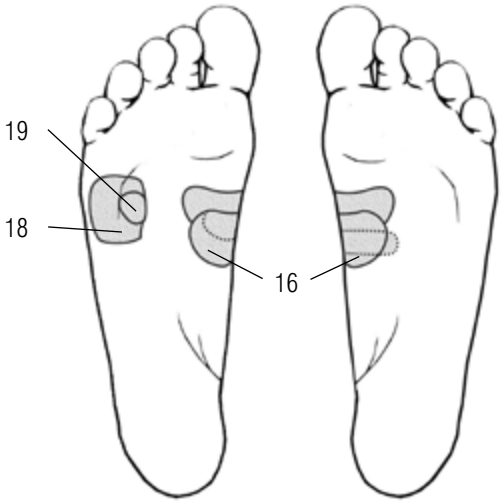
1. Pobudzić ukrwienie poprzez masaże stref refleksyjnych kręgosłupa, które znajdują się wzdłuż wewnętrznej krawędzi sklepienia stopy. Należy masować sklepienie obydwu stóp (por. rysunek na górze).
2. Aktywować wydalanie modzeli, substancji toksycznych, czyli oczyścić krew. W tym celu masuje się strefy refleksyjne nerek, przewodu moczowego i pęcherza moczowego (por. rysunek po prawej).



Strefy refleksyjne nerek (22), przewodu moczowego (23) i pęcherza moczowego (24)

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

3. Masować strefy refleksyjne dwunastnicy, wątroby i woreczka żółciowego.



Strefy refleksyjne dwunastnicy (16), wątroby (18) i woreczka żółciowego (19)

Należy także zmienić dietę, tak aby dostarczyć dostatecznie dużo substancji budulcowych. W ten sposób osiąga się całkowitą regenerację zużytych dysków.

Wypadanie dysków

Wypadanie dysków między kręgami kręgosłupa należy do częstych przyczyn dotkliwych dolegliwości. Wraz z wiekiem niemal u każdego dochodzi do zwyrodnienia elastycznych amortyzatorów znajdujących się między kręgami. Mogą one powodować bóle. W takich przypadkach wiele osób udaje się do kręgarzy, co jest sku-

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

tecznym sposobem naprowadzenia kręgu na właściwe miejsce, ale w przypadku trafienia w niefachowe ręce może skończyć się kalectwem.

Przyczyny

Do przyczyn tego schorzenia zaliczamy: słabe mięśnie i osłabione więzadła. Występuje wtedy przesunięcie jądra galaretowatego uciskającego na nerw rdzeniowy kręgosłupa. To wywołuje silne bóle.

Wskazane są wówczas masaże strefy refleksyjnej kręgosłupa (por. rysunek na str. 40) na odpowiedniej wysokości. Reakcja jest natychmiastowa i bardzo czuła. Stosując masaże, osiąga się lepsze ukrwienie kręgosłupa. Mięśnie i więzadła wzmacniają się, a bóle znikają.

Przesunięcie dysku

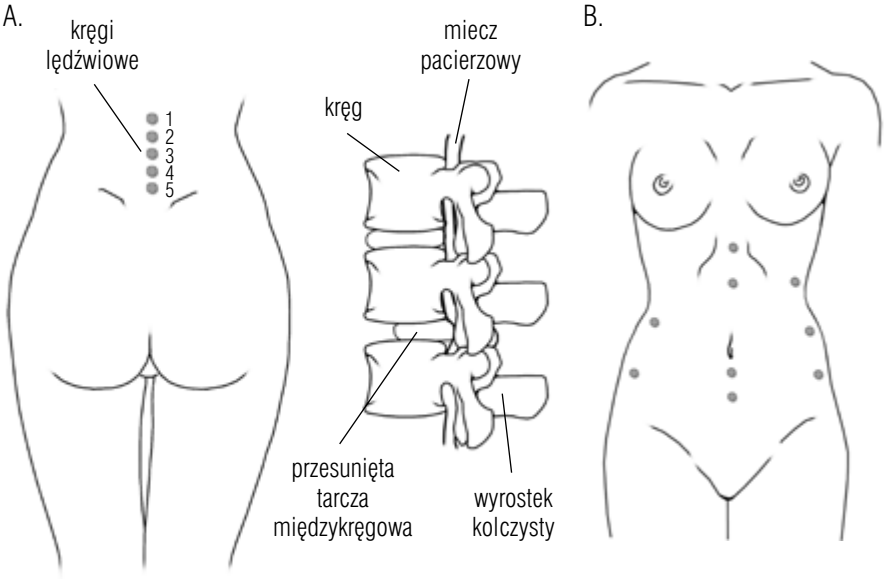
Występujące dziś tak często przesunięcie krążka międzykręgowego położonego pomiędzy dwoma kręgami i przez to wywołanie stałego nacisku na strukturę nerwową jest z reguły spowodowane przez upadek, podnoszenie dużego ciężaru lub przez nagłe skręcenie ciała. Może także świadczyć o postępującej dyskopatii.

W takim przypadku można, korzystając z pomocy drugiej osoby, wykonać masaż shiatsu, który powinien pomóc.

1. Najpierw należy zapytać pacjenta o bolące miejsce. Leży ono zwykle pomiędzy 4. i 5. kręgiem lędźwiowym, ale trzeba zdecydować, czy dotyczy lewej, czy prawej strony ciała.
2. Założywszy, że chodzi o lewą stronę 4. kręgu lędźwiowego, trzeba usunąć zesztywnienia znajdującego się tam mięśnia przez ciągły nacisk kciukami, unikając nagłego mocnego uciskania (por. rysunek A na str. 43).

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

3. Następnie należy delikatnie wcisnąć czubek palca środkowego w zagłębienie pomiędzy wyrostkami kolczystymi 4. i 5. kręgu lędźwiowego. Nagły ból, który pacjent teraz odczuje, dowodzi, że tam leży przyczyna dolegliwości. Naciskać lekko przez 1 sekundę i powtórzyć to 5 razy (por. rysunek A).
4. Proszę położyć pacjenta na plecach i uciskać palcami i dłońmi brzuch, zwłaszcza dołek żołądka (por. rysunek B).
5. Trzeba uciskać brzuch delikatnie, ale głęboko, na lewo od pępka (por. rysunek B).
6. Pacjent odczuje ból gdzieś w okolicy lędźwi. To miejsce należy uciskać dłonią 10 razy po 3 sekundy (por. rysunek B).



Zabieg przy przesunięciu dysku: A. Pacjent ułożony na brzuchu (punkty 1–3), B. Pacjent ułożony na plecach (punkty 4–7)

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

7. Pacjent powinien przez pewien czas leżeć spokojnie. Przez kilka dni musi też unikać pochylania lub obracania się.

Ischias, czyli rwa kulszowa

Nerw kulszowy opuszcza kanał kręgosłupa przez kręgi lędźwiowe i dzieli się pod kolanem na prawy i lewy nerw podkolanowy. Jest on najdłuższym i najgrubszym nerwem w organizmie ludzkim, a jego przekrój odpowiada przekrojowi małego palca danego człowieka. Rwa kulszowa (inaczej ischias) stanowi zespół objawów związanych z uciskiem na nerwy rdzeniowe, wchodzące w skład nerwu kulszowego.

Przyczyny ischiasu

Ischias najczęściej jest spowodowany przez:

- nieodpowiedni ruch lub zbyt duże obciążenie kręgosłupa;
- zapalenie korzonków nerwowych i ich ucisk;
- przeziębienia, zapalenia;
- reakcje chemiczne, nadmiar toksyn (wadliwa praca nerek i niepełnowartościowe pożywienie).

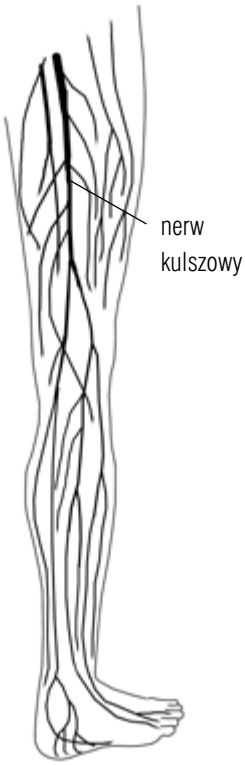
Objawy

Objawy to przede wszystkim nagły ból okolicy lędźwiowej, promieniujący do pośladka, tylnej powierzchni uda lub do łydki albo stopy. Zwykle towarzyszy mu uczucie osłabienia siły mięśniowej i drętwienia powyższych okolic ciała. Czasem bóle są tak silne, że chory zmuszony jest do przyjęcia pozycji leżącej. Mogą występować drętwienia i zaburzenia czucia w różnych miejscach nóg. Wzmożone napięcie mięśni przykręgosłupowych

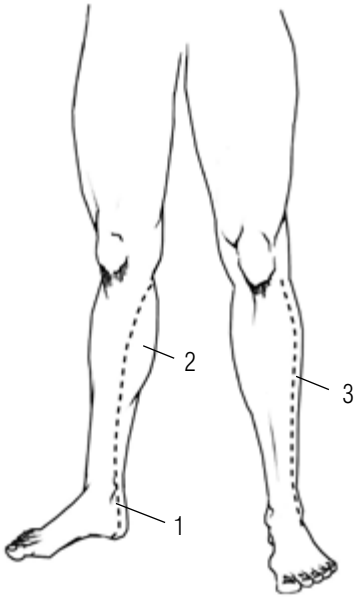
u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

powoduje bólowe ograniczenie ruchomości tego odcinka oraz pojawienie się odruchowego skrzywienia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Może wystąpić niedowład mięśni prostujących stopę i paluch, opadanie stopy (pacjent, chodząc, zaczepia stopą o podłoże). Charakterystyczny jest także narastający ból podczas podnoszenia nogi w czasie leżenia na plecach oraz przy pochylaniu. Może on być jednostronny lub obustronny.

Pomocny okazuje się wtedy masaż akupresurowy. Strefa refleksyjna ischiasu przebiega wzdłuż kości piszczelowej i strzałkowej (por. rysunek B). Przy ostrych



A. Nerw kulszowy



1. Miejsce wyjściowe
2. Podkolanowy nerw wewnętrzny (wzdłuż kości strzałkowej)
3. Podkolanowy nerw zewnętrzny (wzdłuż kości piszczelowej)

B. Strefy do masowania przy ischiasie

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

zakłóceniach należy ją cierpliwie masować. W razie silnych bólów przy masażu można również masować ramię, jako obszar ischiasu, wzdłuż kości łokciowej i kości promieniowej.

W przypadku zakłócenia wywołującego zapalenie korzonków nerwowych lub powodującego ich ucisk można również masować punkt wyjściowy ischiasu, czyli kręgi lędźwiowe.

Zapalenie korzonków

Zapalenie wielonerwowe, zwane popularnie zapaleniem korzonków (choć miejsca bolące to nie są korzonki, tylko zakończenia nerwów), jest objawem zagłodzenia witaminowego, a szczególnie niedoboru witaminy B1 w naszym pożywieniu. Dolegliwości tej mogą towarzyszyć objawy chorobowe nie mniej dokuczliwe i groźne, jak np. jednostronny paraliż nerwu twarzowego, ischias, zwyrodnienie nerwów obwodowych (różnego rodzaju paraliże), brak kwasów żołądkowych, a każdy ból, czy to od zwykłego uderzenia, czy spowodowany poważniejszą przyczyną, chory odczuwa stokroć mocniej niż człowiek zdrowy.

Szczególny nerwoból

Trzeba przy tym wyjaśnić, że wszystkie nerwobóle są do siebie podobne w odczuciach. Ale jeżeli w wypadku ischiasu już nagrzewanie poduszką elektryczną przyniesie ulgę (podobnie jak ból zęba nieco zelżeje przy płukaniu jamy ustnej rumiankiem lub szałwią), to ataku bólu spowodowanego zapaleniem wielonerwowym żadnym nagrzewaniem nie da się rozpędzić. I po tym głównie poznaje się tę chorobę. Poza tym rzadko się zdarza, żeby

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

zapalenie wielonerwowe przyszło jako sprawa samoistna. Najczęściej pacjent ma już na swoim koncie jakieś nerwice, jakieś sensacje trawienne, które nie dokuczały mu wyraźnymi bólami i dlatego nie zwracał na nie uwagi aż doszło do zapalenia wielonerwowego.

Ze środków doraźnych o dość szybkim działaniu można stosować zastrzyki biostyminy (co drugi dzień zastrzyk, 3 serie po 10 iniekcji), ciepłe okłady z namoczonego, zmielonego siemienia lnianego lub z gotowanej cebuli. Bardzo skuteczne są również zastrzyki domięśniowe z witaminy B12 (3000 mg). Należy ją wstrzykiwać bardzo powoli, przez 15 minut. Zastrzyk, składający się z 3 ampułek po 1000 mg, wykonujemy co drugi dzień. Jednocześnie ciepło otulamy bolące partie ciała, unikamy

Czy wiesz, że...

Biostymina – to preparat opracowany w 1949 roku przez profesora Jana Muszyńskiego, zawierający biologiczne stymulatory z liści aloesu, pobudzające czynności enzymów ustrojowych. Stosowana jest w okulistyce przy zwyrodnieniu siatkówki, zaniku nerwów wzrokowych, schorzeniach rogówki, w pediatrii przy wadliwej przemianie białkowej i tłuszczowej, w dychawicy oskrzelowej, w chorobie wrzodowej, schorzeniach gośćcowych, nerwicach, stanach alergicznych, w rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych i długotrwałych chorobach, w stanach wyczerpania organizmu. Lek poprawia odporność i wzmaga witalność, pobudza procesy fizjologiczne, wpływa też korzystnie na błony śluzowe i skórę oraz działa przeciwzapalnie.

Biostymina jest dostępna w formie zastrzyków (iniekcje są bardzo bolesne) oraz preparatu doustnego. Nie należy jej podawać osobom uczulonym na preparaty aloesowe.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

wychłodzenia i gwałtownych ruchów. Po tygodniu chory jest sprawny i wraca do pracy.

Zapalenie korzonków może być też wynikiem zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. Należy więc dwa razy dziennie masować szczotką kręgosłup od dołu do góry 10 razy, po czym smarować maścią żywokostową. Czasami zwisy na drążku powodują, że kręg nachodzi na miejsce i nie uciska boleśnie korzonka nerwu. Pomaga również spanie na twardym materacu.

Gorczyca

Przez cały okres występowania tej bolesności wskazane jest noszenie poduszki gorczycowej. Gorczyca wydziela ciepło, które zmniejsza ból, i staje się możliwe normalne funkcjonowanie. Chory porusza się prawidłowo, co z kolei sprawia, że kręg powraca na swoje miejsce.

Właściwa dieta

Racjonalne dostarczanie witaminy B1 ma polegać przede wszystkim na właściwym odżywianiu. W codziennym jadłospisie musi się znaleźć: mleko, żółtko jaja, wątróbka, wieprzowina, świeże ryby morskie i rzeczne, zboże z pełnego przemiału, warzywa, których jak najwięcej należy jadać na surowo, owoce, orzechy, a wreszcie niezawodne przy większości chorób pochodzących z braku witamin – drożdże. 3–5 dag drożdży należy kilkakrotnie zagotować w szklance wody. Trzeba gotować je do chwili, kiedy przestaną kipieć, zdjąć z ognia i czynność tę kilkakrotnie powtarzać. Ciepły napój należy pić codziennie przez 2 miesiące.

W celu zwiększenia efektywności kuracji radzę także zażywać 2 razy dziennie po 3 tabletki Lewitanu oraz 2 razy dziennie po 2 tabletki Asparginu. Często bardzo pomocne są okłady ze świeżej kapusty na noc na kręgosłup. Taki okład należy otulić ciepłym wełnia-

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

nym szalem i dobrze się przykryć. Nie trzeba stosować do okładu ceratki.

Zróżnicowane produkty

Wszystkie wielowitaminowe artykuły żywnościowe, jak groch, kapusta, podroby mają opinię ciężkostrawnych, ale warto wiedzieć, że tylko ta droga wiedzie do wyleczenia. Trzeba sobie wtedy przypomnieć przyprawy trawienne, takie jak: kminek, majeranek, pieprz prawdziwy i ziołowy, paprykę, kozieradkę (do serów), chrzan, cebulę i czosnek (do mięs, ryb i drobiu). Nie tylko bowiem brak artykułów bogatych w witaminy, ale i złe ich trawienie, a więc złe przyswajanie, może spowodować awitaminozę. Witaminami syntetycznymi i wyodrębnionymi awitaminozy tak zaawansowanej, jak zapalenie wielonerwowe, leczyć się nie da. Tylko właściwe odżywianie jest rzeczywistą terapią chroniącą przed nawrotem choroby.

Zmiany w obrębie kręgów szyjnych i piersiowych

Zaczynają się one bolesnymi napięciami mięśni szyi, karku i barków. Potem pojawiają się: drętwienie palców, dłoni, całych rąk, bóle głowy. Pozornie tylko odległymi objawami są bóle oczu, migotanie przed oczami, szumy w uszach, dolegliwości w okolicy serca.

Dlatego przy takich objawach najlepiej wybrać się na masaż i później wykonywać specjalne ćwiczenia, które ustali ortopeda lub rehabilitant. Mięśnie tych partii ciała wzmacnia masaż prostym, ale bardzo skutecznym urządzeniem. Składa się ono z 2–3 rzędów

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

nawiniętych na sznury drewnianych gładkich kulek, połączonych drewnianym klockiem z rączką. Można je kupić w drogeriach lub na bazarach. Rano przez kilka minut masujemy tym urządzeniem cały kręgosłup, od szyi do części lędźwiowej. Pobudzamy wtedy ukrwienie tych partii ciała, co zapobiega dalszej degradacji mięśni i kręgów. Po takim masażu odczuwamy przypływ energii.

Chore kręgi szyjne

Praca przez wiele godzin dziennie w pozycji siedzącej i brak ruchu utrudniają trawienie i powodują powstawanie złogów w stawach oraz zanik mięśni i więzadeł. Do tego dochodzą nerwy i stresy wywołane trudną sytuacją życiową. Należy zacząć od udrożnienia nosa oraz zatok bocznych i wykonywać 2 razy dziennie ćwiczenia oddechowe.

Proszę też robić następujące ćwiczenie – ręce spleść na karku, aby chroniły kręgosłup szyjny. Następnie pochylać głowę do przodu i do tyłu, w lewo i w prawo. Potem wykonać powoli skłony głową w lewo i w prawo, nie unosząc przy tym ramion. Kolejne ćwiczenia to powolne obroty całej głowy w lewą stronę, a następnie w prawą. To ostatnie ćwiczenie dobrze jest połączyć z ćwiczeniem wzroku: wykonywać obroty z otwartymi oczami i poruszając głową, ruszać jednocześnie gałkami ocznymi. Doskonałe jest także inne ćwiczenie: trzeba spleść ręce nad głową, odwracając wewnętrzną powierzchnią do góry, prostować je i ciągnąć jak najwyżej do sufitu, unosząc się na palcach. Każde ćwiczenie warto wykonywać co najmniej 5 razy.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Strefa refleksyjna karku

Można też zastosować masaż akupresurowy na strefę karku, która występuje na obu stopach w miejscu przyczepu dużego palucha (por. rysunek obok). Najczęstszą przyczyną zakłóceń jest noszenie obuwia zbyt ostro zakończonego z przodu, które powoduje ucisk na paluch. Jeżeli trwa on dłuższy czas, to tworzy się modzel, czyli stwardnienie naskórka, który wciąż się powiększa. Z tego powodu pogarsza się ukrwienie karku. Do tego dochodzi jeszcze jego przeciążenie, co prowadzi do kurczy, sztywności i bólu.

Sztywny kark

Kark robi się sztywny przez nienaturalne ułożenie podczas snu, nagłe poruszenie się albo przez próbę podniesienia nadmiernego ciężaru. Często też mamy sztywny kark po całym dniu pracy przy komputerze. Towarzyszy temu zwykle silny ból lub zesztywnienie mięśni otaczających bolące miejsce. Są to jednak tylko powierzchowne objawy zakłóconej zdolności mięśni do normalnej pracy. Jeżeli odnośne miejsca zostaną potraktowane brutalnie, ból przez to się zwiększy i może wywołać zapalenie.

Dlatego najlepszy będzie delikatny masaż shiatsu. Zabieg musi rozciągnąć się na mięśnie w głębi i powinien usunąć nie tylko powierzchniowe zesztywnienia.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

1. Aby ustalić właściwe położenie dolegliwości, należy naciskać lekko bolące miejsce. Przy silnym bólu ulgę przynosi nagrzanie bolącego miejsca ręką lub ogrzaną chustką.
2. Trzeba zastosować nacisk shiatsu, ale bardzo ostrożnie. Użycie siły może zaszkodzić.
3. Naciskać proszę delikatnie, aż ból na powierzchni, a następnie w głębi, ustanie.

Masaż sztywnego karku

Jeżeli mięśnie są podrażnione, upłynie zapewne kilka dni do wyleczenia, ale shiatsu umożliwi choremu poruszanie uszkodzoną częścią bez silnego bólu. Zesztywnienia w obrębie ramion, przyczyna dolegliwości sztywnego karku, powinny być leczone już przy pierwszych oznakach niemiłego uczucia.

Ból ramion

Zaburzenia przemiany materii albo zaburzenia przekwitania mogą wywołać sztywność w ramionach, która związana jest z bólem w mięśniach ramion i górnej części pleców (chodzi o mięśnie: równoległoboczny

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

i dźwigacz łopatki). Ale najczęstszymi przyczynami są nienaturalna postawa albo nieforemności kręgosłupa lub pojedynczych kręgów.

Jeżeli ramiona pozornie bez przyczyny są sztywne i bolą, napięcie mięśni – które prawie zawsze jest z tym związane – można zwykle usunąć przez następujący zabieg:

1. Osoba masująca ustawia się za masowanym w pozycji klęczącej, w położeniu bocznym. Należy oba kciuki położyć nad łopatkami i przy zaangażowaniu całego ciężaru ciała naciskać te miejsca 5 do 6 razy po 3 sekundy.
2. Potem można naciskać punkty wzdłuż strony wewnętrznej łopatek, każdy punkt 3 razy (por. rysunek), jak wyżej. Kciukiem należy uciskać najwyższy punkt strefy leżącej między łopatkami, miejsce na obojczykach trzeba ściskać między palcami

Punkty nacisku powyżej i wewnątrz łopatek

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

i podciągać górny mięsień łopatkowy. Po około sekundzie puścić i całość powtórzyć 3 razy.

3. Następnie należy uchwycić przeguby rąk pacjenta, pochylić jego ciało do tyłu i puścić po 3 sekundach, tak aby ramiona opadły do przodu (por. rysunek poniżej).

Unoszenie ramion

4. Na zakończenie trzeba trzykrotnie podciągnąć ramiona i ręce, dalej pocierać dłońmi klatkę piersiową ku dołowi. Wreszcie lekko pocierać trzykrotnie dłonią kręgosłup ku dołowi (por. rysunek na str. 55).

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Podnoszenie ramion

Uraz kręgów szyjnych (uderzenie biczem)

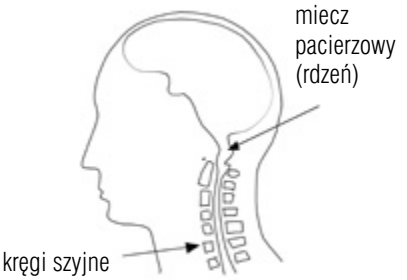
Kierowanie samochodem, a nawet samo uczestniczenie w ruchu drogowym, niesie ze sobą niebezpieczeństwo urazów. Najczęstsze i bardzo bolesne jest przesunięcie 7 kręgów szyjnych w następstwie gwałtownego hamowania albo przy zderzeniu czołowym. Skutkiem tego są bóle głowy, zamroczenia, bóle szyi i niedowład ramion, które zazwyczaj są długotrwałe i utrudniają pracę oraz codzienne życie.

Jeżeli zderzenie wywołało utratę przytomności, należy natychmiast wezwać lekarza. Jeśli zaś następstwa takiego urazu trwają długo, można wykonać następujący masaż shiatsu: należy naciskać z boku i z tyłu szyję oraz obszar od nasady potylicy aż do pierwszego kręgu piersiowego (por. rysunek na dole str. 56).

Szybka pomoc

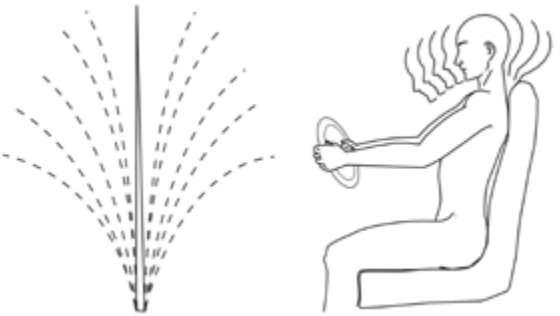
Dzięki zabiegowi mięśnie szyi się rozluźniają i w następstwie przesunięte kości sprowadzone zostaną na właściwe miejsce. Czasem nie widać

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5



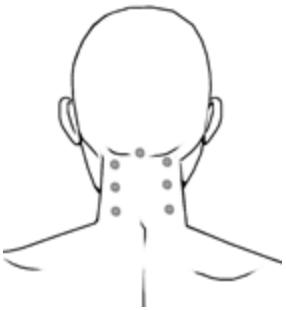
A. Kręgi szyjne

B. Skręcone mięśnie szyi



C. Uderzenie biczem i podobne ruchy ciała ludzkiego przy nagłym hamowaniu samochodu

Uraz kręgów szyjnych



Punkty nacisku na potylicy i szyi

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

na zdjęciu rentgenowskim bolesnego przesunięcia kręgów. Dlatego przy każdym stanie, który nasuwa myśl o urazie „uderzenie biczem", zalecam zastosowanie tego masażu.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Schorzenia stawów

Główną przyczyną problemów ze stawami są zmiany reumatyczne. Łamanie w kościach, bolące stawy i kurcze mięśni to dolegliwości przypisywane reumatyzmowi. Jest to oczywiście duże uproszczenie. Istnieje bowiem wiele różnych chorób reumatycznych, odmienne są przyczyny ich powstawania i niejednakowy ich przebieg.

Choroby reumatyczne

Do najcięższych chorób reumatycznych zalicza się reumatoidalne zapalenie stawów (dawniej zwane gośćcem przewlekłym postępującym) i zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Nieleczone, obie mogą doprowadzić do trwałych zniekształceń, a w konsekwencji do inwalidztwa. Niezwykle zdradliwa jest też gorączka reumatyczna, atakująca dzieci i młodzież. Mówi się o niej, nie bez racji, że „liże stawy, a kąsa serce".

Przyczyną tych chorób jest najczęściej wieloletnie nieprawidłowe oddychanie, niedobór tlenu, a więc i złe przyswajanie substancji odżywczych, a także leków. Wymagają one wcześnie podjętego, systematycznego leczenia oraz ścisłego przestrzegania zaleceń lekarza.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Przyczyny reumatyzmu

1. Anginy (zwłaszcza u młodzieży), po których w organizmie krążą toksyny, podwyższony jest poziom antystreptolizyny – w stawach powstają wysięki, a później złogi.
2. Duże zmiany temperatur, przebywanie w przeciągu – w takich sytuacjach mięśnie, wiązadła stawowe i stawy reagują bólami potęgującymi się zwłaszcza przy zmianie pogody.
3. Gorsza praca wątroby powodująca słabsze przyswajanie witamin A i D doprowadza do osłabienia kości, większej ich łamliwości, powstawania bólu.
4. Zmiany zwyrodnieniowe, np. zwyrodnienie chrząstek stawów rąk i nadgarstków powodujące zmniejszoną ich ruchomość, osłabienie i bóle przy wykonywaniu ruchów.

Ból barku

Przy dolegliwościach spowodowanych przez zmiany w barkach i kręgosłupie szyjnym należy codziennie wieczorem przynajmniej przez 10 minut mocno masować mięśnie karku, łopatek i ramion oraz przyczepy mięśniowe w łokciach. Ponadto trzeba wcierać maść bursztynową lub inną maść rozgrzewającą.

Kiedy ustąpią najsilniejsze bóle, proszę wykonywać ćwiczenia rozciągające ręce i ramiona, które polecam w przypadku chorych kręgów szyjnych. Skutecznie pomoże też masaż akupresurowy bolącego miejsca.

s. 50

Staw barkowy stanowi współzależną strefę refleksyjną stawu biodrowego i na odwrót, można więc

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

zamiennie masować te stawy w przypadku bólu. Zakłócenie stawu barkowego jest zjawiskiem wtórnym zastarzałego zranienia ramienia, zaleca się wobec tego doprowadzić do uzdrowienia stref refleksyjnych barku i biodra.

Bóle stawów na zmianę pogody

Radzę stosować na bolące stawy na noc okłady z rozgniecionych liści świeżej kapusty i owinąć kompres ciepłą flanelką. Dwa razy dziennie należy zażywać po ½ łyżeczki Fitolizyny, popijając następującymi ziołami: 2 opakowania Reumosanu, po 1 opakowaniu Urosanu, Cholagogi II oraz po 50 g kory wierzby

Czy wiesz, że...

Urosan fix – zioła w saszetkach do zaparzania: ziele skrzypu, liść brzozy, korzeń podróżnika, liść borówki brusznicy. Stosowane jako łagodny środek moczopędny.

2 saszetki zalać 1 szklanką wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem 10–15 minut. Pić 3 razy dziennie po szklance ciepłego naparu.

Cholagoga II fix – zioła w saszetkach do zaparzania: ziele i korzeń mniszka lekarskiego, ziele karczocha, liść mięty pieprzowej, ziele krwawnika, ziele dziurawca. Stosowane przy niestrawności i niedostatecznym wydzielaniu żółci.

2 saszetki zalać 1 szklanką wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem 10–15 minut. Pić 3 razy dziennie pomiędzy posiłkami po szklance ciepłego naparu.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

i liścia brzozy. Mieszankę zaparzać w proporcji 3 łyżki na 3 szklanki wody, co stanowi porcję dzienną. Bolące miejsca warto smarować maściami rozgrzewającymi. Zioła i okłady trzeba stosować cierpliwie przez 6–8 miesięcy. Tyle samo czasu należy zażywać 2 lub 3 razy dziennie po 1 tabletce Calcium Osteo D3, preparat zawierający wapń i niezbędną do jego przyswajania witaminę D.

Te dolegliwości to nie tylko stany zapalne stawów, ale też niesprawny przewód pokarmowy. Proponuję zażywać leki homeopatyczne: Hepeel i Gastricumeel oraz Duodenoheel 3 razy dziennie po tabletce 20 minut przed jedzeniem pod język, wszystkie 3 razem. Równocześnie z tą kuracją konieczne jest też oczyszczenie jelita grubego, w czym pomoże mieszanka ziołowa: Succus Taraxaci 100, Succus Farfarae 100, buteleczka Cholesolu, Intractum Hippocastani 100, Succus Plantaginis 100, Pectosol i Solaren po 2 flakony oraz buteleczka Kelicardiny. Wymieszać preparaty i stosować 3 razy dziennie, po 60 kropli na wodzie, między posiłkami. Kuracja poprawi również stan przewodu pokarmowego, stawów oraz wątroby, która nie będzie zatruwana toksynami z jelita grubego. Proszę udrożnić nos oraz zatoki boczne i wykonywać 3 razy dziennie ćwiczenia oddechowe. Pomocne byłyby również ogólne ćwiczenia gimnastyczne. Proszę wprowadzić do diety zdrowe śniadanie.

s. 78

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Z chorób reumatycznych najbardziej rozpowszechniona jest choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa, nazywana inaczej gośćcem zwyradniającym lub artrozą. Jest to przedwczesne zużycie chrząstki stawowej, a w miarę upływu czasu również pozostałych elementów stawu – kości, ścięgien, więzadeł i błony maziowej. Choroba obejmuje wszystkie tkanki stawu i prowadzi do rozmiękania, owrzodzeń, ubytku chrząstki stawowej, stwardnienia i zagęszczenia tkanki kostnej.

Co sprzyja artrozie?

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest w dużej mierze wynikiem starzenia się całego organizmu, a w szczególności stawów. Ujawnia się przeważnie po 40. roku życia, choć występuje też u ludzi młodych, np. po przebytym urazie. Jej rozwojowi sprzyjają: otyłość, płaskostopie, wady postawy, dźwiganie nadmiernych ciężarów, siedzący tryb życia i pracy, a także wszelkie sytuacje, w których poszczególne stawy długo pozostają w przymusowej pozycji. Może zaatakować wszystkie stawy, najczęściej jednak umiejscawia się w tych, które są najbardziej obciążone, tzn. w stawach stóp, stawach kolanowych i biodrowych oraz w stawach kręgosłupa. Gościec zwyradniający umiejscawia się też często w stawach palców rąk (powstają wtedy blisko paznokci twarde guzki), ale zarówno w tych, jak i innych stawach nie doprowadza do usztywnienia ani do tak dużych zniekształceń, jak to ma miejsce w reumatoidalnym zapaleniu stawów.

Choć choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa na ogół nie jest ciężkim schorzeniem i nie powoduje kalectwa, to jednak dokuczliwe bóle mogą być przyczy-

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

ną niezdolności do pracy. Aby nie dopuścić do rozwoju tego schorzenia, należy w miarę możliwości unikać wszelkich urazów i już od wczesnej młodości dbać o zachowanie prawidłowej postawy.

Choroba cywilizacyjna

Schorzenie to dotyka już młode osoby, sięgając 4 proc. osób w wieku 18–24 lat, zaś w najstarszej grupie wiekowej (75–79 lat) na chorobę zwyrodnieniową cierpi 85 proc. ludzi. Artroza została uznana za chorobę cywilizacyjną ze względu na zwiększanie się liczby chorych, spowodowane wzrostem częstości urazów stawów, zwłaszcza komunikacyjnych, przeciążeniami stawów u ludzi uprawiających sport, wydłużeniem życia populacji oraz stosowaniem leków zaburzających ukrwienie kostnych elementów stawów.

Jak przebiega artroza?

Przebieg artrozy jest powolny i składa się z kolejnych etapów:

- ból – najpierw jedynie przy wysiłku, a potem również w spoczynku,
- ograniczenie ruchów w stawie,
- obrzęk stawu, trzeszczenia w stawie, wysięk, stan zapalny,
- czasami zniekształcenie stawu widoczne gołym okiem.

Lumbago

Niekiedy zwyrodnieniu stawów towarzyszy reumatyzm tkanek miękkich, okołostawowych, którego charakterystyczną cechą jest dokuczliwy ból, głównie mięśni i przyczepów ścięgien (zespół bolesnego barku, lumbago). Ta postać reumatyzmu występuje bardzo często, choć nie ma tak ciężkiego przebiegu ani nie daje tak poważnych następstw, jak inne choroby reumatyczne.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Sprzyjają temu schorzeniu wady postawy (np. skrzywienie kręgosłupa, garbienie się, płaskostopie), nadwaga i inne czynniki powodujące nadmierne obciążenie pewnych grup mięśniowych, a także zimno, wilgoć, nagłe zmiany temperatury itp.

Jak leczyć?

Kurację należy zacząć przede wszystkim od poprawy pracy nerek, ponieważ ogromną większość złogów reumatycznych można usunąć z organizmu tylko tą drogą. Usprawnić trzeba również funkcjonowanie wątroby. Jeżeli bowiem krew nie jest należycie oczyszczona przez te dwa organy, złogi, które się w niej tworzą, lokują się w zastawkach żylnych w pobliżu nerwów, co powoduje ucisk, a w rezultacie bóle. Proponuję 2 razy dziennie po jedzeniu zażywać po 1 tabletce Calcium Osteo D3, a także 1 tabletkę Asparaginianu Extra po jedzeniu, 1 tabletkę Sylivitu 150 mg 2 razy dziennie po jedzeniu i 2 tabletki Boldaloinu 2 razy dziennie po jedzeniu. Ten ostatni lek ma działanie rozkurczowe.

Godne polecenia są też gotowe mieszanki ziołowe: Reumosan, Reumogran, Pyrosan. Można je zmieszać, zrobić z nich napar (łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku) i pić 2–3 razy dziennie. Zimą proszę nosić poduszkę gorczycową oraz stosować okłady z utartego chrzanu (na stawy kolanowe warto kłaść liście świeżego chrzanu lub rozmaglowane zielone liście kapusty).

Proponuję też ssać ¾ łyżki oleju słonecznikowego lub rzepakowego z 4 kroplami Azucalenu (jest to wyciąg z nagietka i rumianku). Należy przez 20 minut ssać, tak jakby się płukało przednie zęby. Po zabiegu pozostałość

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Mieszanki ziołowe w kuracji przeciwreumatycznej

Reumosan – mieszanka ziół: liście brzozy, kora wierzby, liście rdestu ptasiego, liście pokrzywy, kwiaty wiązówki błotnej, ziele skrzypu.

Łyżkę ziół zalać 1 szklanką wrzątku i odstawić do naciągnięcia. Pić 2 razy dziennie.

Reumogran – mieszanka ziół (skład jak wyżej) w postaci granulatu.

Związki fenolowe zawarte w korze wierzby ulegają przemianie do salicylanów, które mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Pozostałe składniki mają działanie moczopędne i napotne.

Zażywać 1 łyżeczkę granulatu 3 razy dziennie po jedzeniu i popijać ciepłym płynem.

Pyrosan fix – mieszanka ziół w saszetkach do zaparzania: koszyczek rumianku, owoce maliny, pączki topoli, liście brzozy, kwiat lipy, kora wierzby, kwiat wiązówki.

Zioła działają przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo, napotnie i przeciwbólowo.

Jedną torebkę ziół zalać 1 szklanką wrzątku i zaparzać pod przykryciem 10–15 minut. Pić napar 2–3 razy dziennie po szklance.

wypluć, ponieważ jest silnie toksyczna, i dokładnie wypłukać usta. Kuracja przyniesie efekty po stosowaniu jej przez 38 miesięcy. W tym czasie wyleczą się także najciężej chore stawy.

Bardzo ważną rolę, zarówno w zapobieganiu, jak i leczeniu gośćca zwyradniającego, odgrywa systematyczna, codzienna gimnastyka oraz zabiegi fizykoterapeutyczne. Ćwiczenia należy wykonywać, leżąc na plecach na twardym podłożu, np. na podłodze na kocu. Proponuję następujące ćwiczenie: ugięte nogi objąć rękami wokół

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

kolan i robić „kołyskę" do przodu i do tyłu. Korzystnie wpływa ono na kręgosłup. Inne ćwiczenie wzmacnia stawy biodrowe: pozostając w tej samej pozycji, trzeba przenosić ugięte nogi raz w lewo, raz w prawo.

Gdy stan zdrowia się poprawi, polecam ćwiczenie z dętką rowerową: należy zahaczyć dętkę najpierw o lewą stopę i przyciągnąć ją obiema rękami do siebie, aby unieść nogę. Powtórzyć 3–5 razy, potem założyć dętkę na prawą stopę i też tyle razy powtórzyć. To ćwiczenie wzmacnia stawy kolanowe i biodrowe. Można także wykonywać kółka uniesioną do góry nogą raz w prawo, raz w lewo, po 5 razy na każdą nogę.

Kąpiele

Wskazane są też kąpiele ziołowe, powodujące rozluźnienie mięśni i ustępowanie dolegliwości gośćcowych. W ich skład wchodzą: rumianek, kwiat wężówki, ziele macierzanki wonnej, babki lancetowatej, ziele nostrzyka, korzeń żywokostu – po 100 g. Do jednej kąpieli bierze się połowę tej porcji. Odwar z ziół rozcieńcza się w 6 l wody, po czym wlewa do wanny i uzupełnia wodą. Kąpiele powinno powtarzać się 3 razy w tygodniu przez 2 miesiące. Ulgę przy bólach reumatycznych przynosi też kąpiel drożdżowo-kapuściana, do której można dodać igliwie sosny, świerku, jodły.

Poduszka gorczycowa

Kawałek płótna lub zwartej bawełnianej tkaniny o wymiarach 40 na 80 cm składa się na pół, zszywa dwa brzegi, odwraca na drugą stronę „kieszonkę". Całość stebnuje się co 2 cm. W co drugą kieszonkę nasypuje się przez lejek nasiona białej gorczycy. Wtedy zaszywa się ostatni brzeg i otrzymuje poduszkę gorczycową,

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

którą przykładamy na noc na gołe ciało w miejscu, gdzie najbardziej dokucza nam reumatyzm lub artretyzm. Sucha gorczyca nie nagrzewa się od razu, dopiero jak nagrzeje się od ciała, zaczyna się jej dobroczynne działanie – promieniowanie. Można też kupić gotową poduszkę gorczycową w zielarniach.

Poduszka z gorczycą, wytwarzając silne pole biologiczne zbliżone do naturalnego biopola człowieka, wzmacnia i uzupełnia jego braki. Zmusza przez to organizm do zmian w jego metabolizmie, czyli przyczynia się do produkcji zdrowych komórek, przez co jest istotnym elementem wspomagającym przebieg leczenia. Prawidłowa polaryzacja jest ważna również przy elementarnych procesach zachodzących w naszym organizmie. Wpływa na prawidłową gospodarkę hormonalną i poziom płynów ustrojowych, dlatego możemy śmiało powiedzieć, że w dużym stopniu usprawnia pracę naszych narządów: serca, płuc, wątroby, żołądka, nerek, trzustki, jelit i stawów itd., przez co eliminuje choroby z nimi związane. Zauważono również, iż poduszka pomaga w regulacji ciśnienia krwi, dzięki czemu jest eliminowane ryzyko powstawania miażdżycy oraz chorób serca.

Odpowiednia dieta

Przy skłonnościach do tworzenia się złogów w nerkach i stawach ważne jest właściwe odżywianie, a więc jedzenie świeżych produktów z uwzględnieniem sporej porcji warzyw i owoców, picie odpowiedniej ilości płynów, spożywanie otrąb owsianych oraz nieoczyszczonej soli (w niewielkiej ilości). Proszę jeść dużo

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

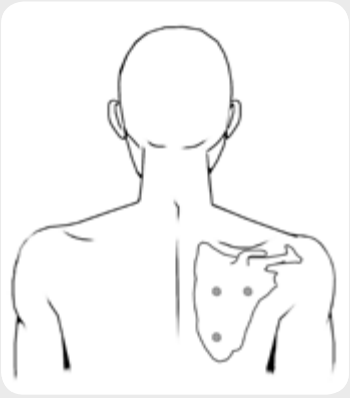
Masaże shiatsu na bóle reumatyczne

Na bóle artretyczne i reumatyczne w plecach i ramionach często nie działają leki przeciwbólowe. W Japonii mówi się o plecach czterdziestolatków i o ramionach pięćdziesięciolatków, ponieważ te stany występują zwykle w tym wieku. Ustępują one jednak szybko pod wpływem zabiegów shiatsu.

Punkty nacisku na ból ramion

Reumatyczne bóle ramion

1. Pacjent siedzi wyprostowany (należy klęknąć obok niego), przy czym jedno kolano ma podniesione.
2. Najpierw trzeba naciskać 3 najwyższe punkty na ramieniu (por. rysunek po prawej) i schodzić w dół. Powtórzyć to 3 razy po 2 sekundy. Jeżeli nacisnęło się najbardziej bolące miejsce, wtedy pacjent reaguje na ucisk i wskazuje przez to, gdzie tkwi przyczyna dolegliwości. Powtórny nacisk na ten punkt łagodzi ból i rozluźnia zesztywniały mięsień.


Punkty nacisku w dolnej połowie łopatki

3. Pacjent kładzie się na bok, plecami do wykonującego zabieg. Z jednym kciukiem na drugim należy naciskać 3 punkty w dolnej części łopatki (por. rysunek po lewej). Ponieważ ten obszar może być bardzo wrażliwy, trzeba zaczynać lekkim naciskiem i wzmacniać go stopniowo.

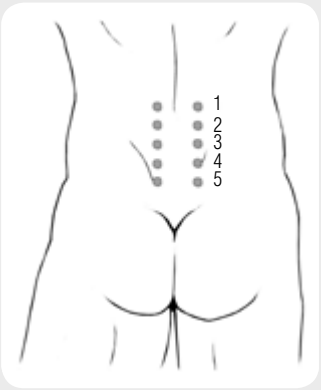
u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

4. Jeden zabieg umożliwi pacjentowi podniesienie ramion, które przedtem bardzo bolały, a 20 może usunąć cierpienie całkowicie. Gorąca kąpiel po zabiegu podniesie jego skuteczność.

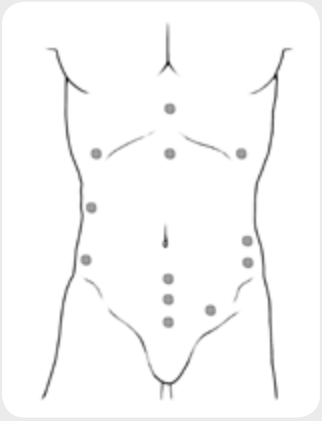
Reumatyczne bóle pleców

Następujące czynności usuwają bardzo częste bóle w okolicy lędźwi u pacjentów w średnim wieku, zmuszonych do długotrwałego siedzenia lub stania:

1. Trzeba położyć pacjenta na brzuchu i usiąść obok niego.
2. Należy naciskać trzema palcami lekko 5. kręg lędźwiowy (por. rysunek po prawej). Pacjent odczuje w tym miejscu ból, który musi być leczony.
3. Najpierw proszę naciskać dwoma kciukami jednocześnie mięśnie po obu stronach odpowiedniego kręgu, ale nie sam kręg.
   Gdy mięśnie się rozluźnią, trzeba naciskać kręg tak długo, aż jego stan się poprawi.
4. Proszę położyć pacjenta na plecy. Siedząc obok niego, należy lekko naciskać dłonią (płasko) brzuch od żołądka aż do jelita grubego (por. rysunek po lewej). Każde stwardniałe miejsce trzeba naciskać powtórnie. Jeżeli brzuch zwiotczeje, znikną również bóle w okolicy lędźwi.



Punkty nacisku na kręgi lędźwiowe



Punkty nacisku na brzuchu przy bólach reumatycznych

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

warzyw – surowych i gotowanych, ryb – najlepiej gotowanych, białego sera, jogurtu, kefiru, maślanki, czyli kwaśnych napojów mlecznych. Należy ograniczyć natomiast mięso, a najlepiej całkowicie z niego zrezygnować przez 6–12 miesięcy. Pić w ciągu dnia 3 szklanki soków warzywnych z marchwi, kapusty, selera (soki pijemy na pusty żołądek, pół godziny przed posiłkiem lub 3 godziny po nim). Można dodać natkę pietruszki oraz kiełki lucerny. Wskazane jest zapobieganie otyłości i prowadzenie zdrowego trybu życia, co pobudza organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a krew do szybszego krążenia.

Zioła

Znakomity zielarz, Witold Poprzęcki, dla wspomożenia pracy wątroby zalecał stosowanie dziurawca, krwawnika, przy zaparciach również ziela kruszyny, a w celu poprawienia pracy nerek proponował inne zioła: kwiat czarnego bzu, lipy, miętę, liście borówki, owoc jałowca. Radził też spożywać zioła rozgrzewające, poprawiające krążenie krwi, a więc miętę, rumianek i korę wierzbową.

Ocet jabłkowy

Proponuję ponadto picie octu jabłkowego, który doskonale czyści nerki i stawy ze wszelkich złogów i nie dopuszcza do ich powstawania. Pić go należy 3 razy dziennie: 2 łyżeczki octu i 2 łyżeczki miodu na pół szklanki przegotowanej wody.

Osobom szczególnie podatnym na tworzenie się złogów w nerkach, stawach czy woreczku żółciowym zalecam też popijanie wywaru z obierzyn ziemniaczanych z dodatkiem ptasiego rdestu i skrzypu. Trzeba pić płyn 2 razy w ciągu dnia, przynajmniej przez kilka kolejnych dni, i powtarzać kurację co miesiąc.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Recepty na dolegliwości reumatyczne

Winko z mlecza

250 umytych główek kwiatowych mniszka lekarskiego zalewamy 3 l przegotowanej, ostudzonej wody, dodajemy 1 kg cukru oraz 3 dag drożdży. Naczynie stawiamy w ciemnym miejscu, a gdy kwiatki opadną na dno, płyn zlewamy do butelek.

Napar ze skrzypu

Czubatą łyżeczkę ziela zaparzamy w ¼ l wrzątku i pijemy codziennie całą porcję. Herbatka leczy nerki, działa odwadniająco. W tym ostatnim przypadku należy pić 4 szklanki dziennie. Pijemy ją także przy bólach artretycznych i nerwobólach.

Olej tymiankowy

Kwiatami tymianku, zebranymi w suchy słoneczny dzień, napełniamy butelkę, zalewamy olejem i pozostawiamy na 10 dni. Smarujemy chore miejsca, potem owijamy ciepłym szalikiem. Kuracja pomocna jest przy porażeniach mięśni, udarze mózgu, zaniku mięśni, reumatyzmie, skręceniach stawów, stwardnieniu rozsianym.

Nalewka z przetacznika

Dwie pełne garście kwitnącego, drobno pokrojonego ziela przetacznika zalewamy 1 l czystej wódki (38–40-procentowej) i pozostawiamy na słońcu lub w ciepłym miejscu na 14 dni. Używamy tej nalewki do nacierania chorych miejsc lub pijemy 3 razy dziennie po 15 kropli z odrobiną wody lub herbaty.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Napar ze świeżej rośliny jest skuteczny przeciw zwapnieniu tętnic, działa oczyszczająco na krew, podobnie jak pokrzywa.

Dna moczanowa

Przed laty na dnę moczanową uskarżali się najczęściej ludzie bogaci dogadzający swojemu podniebieniu. Teraz występuje ona coraz częściej, zwłaszcza wśród mężczyzn. Można ją zaliczyć do chorób przemiany materii, ale także do chorób zapalnych stawów. Jej główną przyczyną jest niewłaściwa dieta, w której dominują produkty zwierzęce. Podczas ich przetwarzania powstają w organizmie związki zwane purynami.

Nadmiar puryn

Puryny same w sobie nie są szkodliwe, ale kiedy organizm nie jest w stanie spożytkować ich nadmiaru, rozkłada je do postaci kwasu moczowego, który powinien być wydalany z moczem. Jeśli jednak mniej sprawne nerki nie są w stanie odfiltrować go z krwi, zaczyna się on krystalizować i osadzać najpierw w stawach, gdzie powoduje stany zapalne i zwyrodnieniowe, potem we krwi oraz chrząstkach okołostawowych. W nerkach kwas moczowy może powodować tworzenie się piasku i kamieni nerkowych. Występowanie dny moczanowej wiąże się z brakiem ruchu oraz z nadwagą.

Do pierwszego ataku bólu dochodzi niespodziewanie, nie poprzedzają go żadne sygnały ostrzegawcze. Po prostu zaczyna mocno boleć staw dużego palca u stopy, rzadziej inne stawy. Rano palec boli znacznie mniej, ale w ciągu dnia bóle znów powra-

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

cają. Taka sytuacja skłania do poważnego zajęcia się schorzeniem, bo leczenie go jedynie doraźnymi środkami przeciwbólowymi niczego nie zmienia. Nieleczona choroba może doprowadzić do ciągłego, silnego bólu, niszczenia chrząstki oraz stopniowego zwyrodnienia kości.

Podobnie jak w innych chorobach reumatycznych, zalecane jest oczyszczenie organizmu z toksyn. Pierwszy etap to oczyszczenie zatok bocznych nosa oraz lepsze zaopatrzenie komórek w tlen (podczas oddychania wydalamy dużo toksyn). Dlatego dzień proszę zacząć od masażu shiatsu oraz ćwiczeń przeponowego oddychania*. W oczyszczaniu organizmu z toksyn pomocne jest ssanie ¾ łyżki oleju słonecznikowego lub rzepakowego z dodatkiem 4 kropli Dentoseptu lub Azucalenu 2–3 razy dziennie przez 38 miesięcy.

Odpowiednia dieta

Ważna jest dieta polegająca na ograniczeniu spożycia do 40 g dziennie białka zwierzęcego, czyli mięsa, ryb oraz roślin strączkowych dostarczających dużo puryn. Doskonałym źródłem białka są produkty mleczne: sery, mleko, jogurty itp. Należy unikać słodyczy oraz alkoholu, ponieważ ten ostatni upośledza wydalanie kwasu moczowego przez nerki. Wskazane jest picie świeżych soków warzywnych (do ¾ l dziennie, podzielone na kilka porcji) oraz jedzenie dużej ilości gotowanych warzyw i świeżych owoców, by stanowiły one co najmniej połowę dziennej porcji pokarmu.

---

* O ćwiczeniach oddechowych i oczyszczającym masażu zatok można przeczytać w książce Jadwigi Górnickiej *Kuracje oczyszczające*, Janki 2011.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Dużo wody

Ważnym elementem kuracji jest picie dużej ilości wody. Koniecznie trzeba zlikwidować nadwagę. Jeśli w rodzinie występowała dna moczanowa lub inne schorzenia stawów, można profilaktycznie zastosować 2–5 razy w roku krótką, trwającą 5-7 dni dietę opartą wyłącznie na warzywach i owocach.

Na zaparcia

Jeśli występują zaparcia, warto oczyścić jelito grube za pomocą 20-procentowego Natrium thiosulfuricum lub lewatyw z naparu rumianku. Niezwykle ważnym elementem kuracji są ruch oraz ćwiczenia gimnastyczne i spacery.

Ponadto radzę pić zioła: Nervosan, 2 opakowania Reumosanu, po 1 opakowaniu Cardiosanu, Cholagogi II oraz po 50 g szyszek chmielu, liścia melisy, kory wierzby, kwiatu kocanki, jaskółczego ziela. Zmieszać wszystkie zioła i zaparzyć w termosie 3 łyżki ziół na 3 szklanki wrzątku. Tę porcję należy wypić w ciągu całego dnia. Po zastosowaniu wszystkich tych metod stan zdrowia chorej osoby powinien się poprawić.

Łokieć tenisisty

Łokieć tenisisty to stan zapalny mięśni prostowników nadgarstka. Oprócz istniejącego w tej okolicy stanu zapalnego, dużą rolę w powstaniu tego schorzenia odgrywają zmiany degeneracyjne w strukturze kolagenu oraz nieprawidłowości w ukrwieniu. Obydwa te czynniki powstają jako efekt powtarzających się przeciążeń i mikrourazów.

Występowanie

Łokieć tenisisty występuje najczęściej u osób w wieku 30–65 lat. Ma zdecydowane powiązanie z pracą przy

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

komputerze i wykonywaniem zawodów wymuszających powtarzające się często ruchy nadgarstka, np. wyprosty oraz ruchy podobne jak podczas wkręcania śruby.

Najczęstsze objawy tego schorzenia to: Objawy

- ból odczuwany po bocznej stronie stawu łokciowego,
- ból nasilający się podczas próby wyprostowania nadgarstka,
- trudności podczas wykonywania prostych czynności, jak podanie ręki na przywitanie, podniesienie szklanki z napojem itp.

Kuracja polega na ćwiczeniach. Proszę codziennie masować przed snem kark, szyję, ramiona, mięśnie naramienne, łokcie i przyczepy mięśniowe do łokci, tworzące staw łokciowy. Po masażu proszę wcierać żel Zinaxin Ice (zawiera wyciąg z kłącza imbiru, który ma działanie rozluźniające i kojące), maść bursztynową lub Balsam Ojca Grzegorza, a także stosować Litozin (zawiera proszek z dzikiej róży, który pomaga utrzymać sprawność stawów) 3 razy dziennie po 1 kapsułce, podczas jedzenia. Na noc proszę zrobić okład z bardzo ciepłego oleju rycynowego. Należy tak postępować codziennie przez 2 tygodnie. Koniecznie trzeba gimnastykować łokieć, ale nie wolno prostować go na siłę.

Przykurcz palców

W wieku średnim czy sędziwym stosunkowo często spotyka się u pacjentów charakterystyczne zgięciowe ustawienie palców jednej lub obu rąk. Ten przykurcz,

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

zwłaszcza czwartego i piątego – najmniejszego palca narasta, powodując ograniczenie sprawności ręki i duże problemy zawodowe. Pacjenci mają problemy z włożeniem rękawiczki, podając rękę przy powitaniu zahaczają zgiętymi palcami o dłoń drugiej osoby. Przykurcz utrudnia także wykonywanie codziennych prac.

Objawy

Pierwsze objawy to wyczuwalne zgrubienie na powierzchni dłoni, powoli powodujące ograniczenie wyprostu palców. Trzeba podkreślić, że zginanie palców nie jest upośledzone. Czasem pacjenci skarżą się na pobolewania ręki. Przeciwwskazane jest prostowanie na siłę przykurczonych palców. Powoduje to najczęściej nasilenie postępu choroby.

Na palce proszę stosować na noc okłady z ciepłego oleju rycynowego, okryć je folią i nałożyć 2–3 pary ciepłych rękawiczek lub skarpetek. Okłady proszę przykładać przez 10–14 dni. Oprócz tego należy zażywać 1 tabletkę Arthrostop Plus, 3 razy dziennie po jedzeniu. Kurację przyspieszą udrożnienie zatok i nosa oraz ćwiczenia oddechowe.

Podczas oglądania telewizji można wykonywać następujące ćwiczenia: zginać dłonie w nadgarstkach w dół i do góry, a następnie kręcić kółka w nadgarstkach, w lewo i w prawo. Każde ćwiczenie trzeba powtarzać co najmniej 10 razy. Serię ćwiczeń kończymy masażem posmarowanych olejem rycynowym palców od kciuka do małego palca, tak by poruszyć wszystkie stawy palców oraz delikatnie wyciągnąć je do góry. Jeszcze raz przypominam, że palców nie wolno prostować na siłę!

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Reumatoidalne zapalenie stawów

Reumatoidalne zapalenie stawów to przewlekła, zapalna choroba tkanki łącznej. Tkanka ta ulega zmianom chorobowym w całym ustroju – w błonach maziowych, chrząstkach i torebkach stawowych, w mięśniach i narządach wewnętrznych. Najbardziej charakterystyczne objawy to m.in.: bolesność, zniekształcenia i zesztywnienia symetrycznych stawów, stany podgorączkowe. W tkance podskórnej wytwarzają się guzki reumatyczne, wyczuwalne w partiach skóry pokrywającej części kośćca.

Przebieg choroby

Zmiany chorobowe atakują w pierwszej kolejności stawy śródręczno-paliczkowe pod postacią wrzecionowatych obrzęków, następnie stopniowo stawy duże. Z biegiem czasu ruchy są coraz bardziej bolesne i ograniczone z powodu przykurczów. Kontury stawów są zgrubiałe, postępuje zanik mięśni. Skutkiem choroby jest trwałe kalectwo i wyniszczenie.

Kuracja będzie wymagała dużo cierpliwości, ale zaręczam, że można wyzdrowieć. Pierwszy krok, który należy zrobić, to oczyścić organizm z toksyn, bo to one są przyczyną choroby. Proszę przez kilka dni pić na czczo łyżkę 20-procentowego Natrium thiosulfuricum, rozpuszczoną w ½ szklanki gorącej wody, potem przejść na 12-dniową dietę ryżową. Kuracja oczyści jelito grube i wyleczy jego śluzówkę.

Zaraz po diecie przez kilka miesięcy proszę pić 2 razy w tygodniu na czczo następującą mieszankę: 2 łyżki oliwy, 40 kropli Solarenu, 2 łyżeczki Cholesolu, sok z ½ cytryny, wszystko rozpuszczone w ½ szklanki gorącej

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

wody. Kuracja oczyści wątrobę, spowoduje zwiększone wydzielanie żółci, rozpuści błoto i kamienie żółciowe, poprawi trawienie.

Zdrowa dieta

Po zakończeniu diety ryżowej proszę zmienić sposób odżywiania. Należy zdecydowanie ograniczyć wędliny oraz mięso (jeść je tylko 1–2 razy w tygodniu, najlepiej gotowane) na korzyść warzyw, owoców, serów, kwaśnych przetworów mlecznych, grubych kasz, pieczywa z pełnego przemiału. Dzień proszę zaczynać od zdrowego śniadania, dostarczającego dużych ilości błonnika pokarmowego z owsa.

Soki

Należy pić codziennie, przez kilka miesięcy, co najmniej 2 szklanki świeżych soków z marchwi, selera, pietruszki, kapusty, jabłka. Soki pobudzą metabolizm

Zdrowe śniadanie według dr Górnickiej

5–6 czubatych łyżek otrąb owsianych

3 łyżki płatków kukurydzianych

do wyboru: jogurt, maślanka, kefir, mleko, twarożek

1 łyżka natki pietruszki

1 łyżka zmielonego siemienia lnianego

1 łyżeczka zmielonej kozieradki

1 łyżeczka preparatu homeopatycznego Rexorubia

½ łyżeczki zmielonego kminku z majerankiem

1 łyżeczka zmielonego pyłku pszczelego

można dodać: pestki słonecznika, suszone owoce (rodzynki, śliwki, daktyle, morele, żurawinę)

Składniki można zalać wrzącą wodą lub gorącym mlekiem i podgrzewać na patelni, aż zrobią się miękkie.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

i oczyszczą krew oraz inne narządy wewnętrzne z toksyn. Stanowią bardzo ważny element kuracji oczyszczającej. Ważne jest również znaczne ograniczenie spożycia mięsa (np. do 3 posiłków w tygodniu), a zwłaszcza wieprzowiny. Proponowałabym też uwzględnić w jadłospisie dużo zsiadłego mleka i sera.

2–3 razy dziennie warto ssać ¾ łyżki oleju słonecznikowego z 4 kroplami Dentoseptu lub Azucalenu. Ssać przez 20 minut tak, jak płucze się zęby, potem toksyczną pozostałość należy wypluć i dokładnie wypłukać usta. Kuracja powinna trwać 38 miesięcy, po tym czasie zostaną usunięte toksyny ze wszystkich stawów, wyleczone zatoki, oskrzela, najcięższej chore stawy.

Proszę pić też zioła: po 2 opakowania Reumosanu, Cholagogi II, Nervosanu, 50 g kory wierzby, 50 g liści brzozy. 3 łyżki ziół trzeba zaparzyć w 3 szklankach wrzątku, najlepiej w termosie, i tę porcję należy wypić w ciągu dnia.

Ponadto warto zażywać wapno (Calcium Osteo D3 – 2 razy dziennie po 1 tabletce) lub łyżeczkę dokładnie zmielonych skorupek wiejskich jaj (gotuje się je przed

Czy wiesz, że...

Nervosan fix – mieszanka ziół w saszetkach do zaparzania: korzeń kozłka, ziele krwawnika, liść mięty pieprzowej, ziele melisy, koszyczek rumianku. Stosuje się w stanach napięcia nerwowego, niepokoju, w łagodnych postaciach nerwic, przy bezsenności.

2 saszetki ziół należy zalać 1 szklanką wrzątku i zaparzać pod przykryciem 15 minut. Pić po 1 szklance ciepłego naparu 3 razy dziennie między posiłkami.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

zmieleniem przez 5 minut), ponieważ wapń w nich zawarty przyswaja się w 80 proc., z tabletek mniej. Proszę zażywać 1 tabletkę Falvitu, 3 tabletki Humavitu 3 razy dziennie, a także Asparaginian Extra 2 razy dziennie po 1 tabletce. Dla uzupełnienia niedoborów witamin oraz minerałów wskazane byłoby ssanie 3–4 razy dziennie mieszanki: łyżeczka miodu ze zmielonym pyłkiem kwiatowym (100 g pyłku na szklankę miodu propolisowego). Zneutralizuje ona szkodliwe skutki wcześniej zażywanych leków.

Okłady

Bóle stawów złagodzą okłady z rozbitych liści świeżej kapusty, którymi na noc należy owijać stawy. Jeszcze skuteczniejsze są okłady z ciepłego oleju rycynowego. Buteleczkę z olejem rycynowym trzeba podgrzać w metalowym kubku, ciepłym olejem zmoczyć gazę i owinąć staw. Potem nałożyć na gazę folię, a następnie ciepły szalik i podgrzewać poduszką elektryczną. Kolejnego dnia opatrunek z olejem można podgrzać na czystej suchej patelni i znów na noc owinąć nim staw.

Półkąpiele

Osłabione mięśnie wzmocnią półkąpiele (tylko połowa ciała, do pasa, jest zanurzona w wodzie) w sianie oraz w drożdżach z dodatkiem wywaru z kapusty.

Relaks

W takich poważnych schorzeniach pomocne są ćwiczenia relaksacyjne, które pozwolą pozbyć się stresu i nauczą pozytywnego myślenia. Samopoczucie psychiczne ma ogromne znaczenie dla stanu zdrowia. Po poprawieniu sprawności fizycznej zachęcam najpierw do krótkich, potem do coraz dłuższych spacerów.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Autoterapia

Autorką tych ćwiczeń jest Hanna Żechowska, fizjoterapeutka, twórczyni grup samopomocy chorych na schorzenia reumatyczne w Polsce, która sama cierpi na reumatoidalne zapalenie stawów. Na podstawie swoich doświadczeń opracowała ona i prowadziła ćwiczenia w Warszawskiej Grupie Samopomocy Chorych Reumatycznych przy Szpitalu Klinicznym Instytutu Reumatologicznego przy ul. Spartańskiej w Warszawie. Te ćwiczenia w połączeniu z głębokim przeponowym oddychaniem wykonywane rano dodają energii na cały dzień bez filiżanki kawy, stanowią impuls do walki z chorobą, pozwalają pokonać depresję. Wieczorem dają wyciszenie, pomagają zasnąć bez środków nasennych.

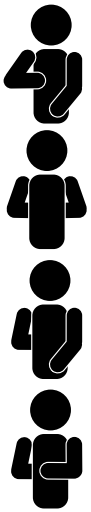
Ćwiczenia wykonujemy w pozycji siedzącej lub stojącej. Ważne jest, aby nie odrywać jednocześnie obu rąk od ciała. Najpierw przesuwamy jedną rękę, potem dopiero drugą. Ręce w jednej pozycji trzymamy nie dłużej niż 30 sekund.

1. Prawą dłoń kładziemy poziomo na podbrzuszu, kciuk ustawiony jest prostopadle w górę. Lewą dłoń kładziemy na prawą. Chwila skupienia: poczuj swoje dłonie, brzuch, miejsce kontaktu. Czy czujesz, co się tam dzieje?

2. Lewą dłoń przenosimy poziomo na lewe podżebrze (opuszkami palców do środka), następnie prawą przenosimy symetrycznie na prawe podżebrze. Chwila skupienia.

3. Lewą dłoń przenosimy na lewą pierś. Układamy poziomo opuszkami palców do środka. Prawą dłoń

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5



przenosimy do prawej pachwiny, palce są ułożone ukośnie. Chwila skupienia.

4. Lewą dłoń kładziemy na lewą pachwinę. Prawą dłoń kładziemy na prawą pierś. Chwila skupienia.
5. Lewą dłoń kładziemy z tyłu na lewą stronę lędźwi (okolice nerek), prawą na prawą stronę lędźwi. Chwila skupienia.
6. Lewą dłoń przenosimy nad sklepienie łonowe, prawa dłoń pozostaje na prawej stronie lędźwi. Chwila skupienia.
7. Lewą dłoń przenosimy na wątrobę (prawa strona brzucha), prawa pozostaje z tyłu na nerkach. Chwila skupienia.

Schorzenie kolan

Zranienia kolan zdarzają się często. Jeżeli nie zagoją się dobrze, to później powstają nagłe zmiany zwyrodnieniowe w kolanach. Zwyrodnienie stawu kolanowego występuje częściej u kobiet, zwłaszcza starszych i otyłych. Podstawą do rozpoznania choroby zwyrodnieniowej jest ból w stawie i jego okolicy nasilający się przy ruchach, przy wstawaniu, przy schodzeniu po schodach, w czasie noszenia ciężkich przedmiotów i ustępujący w spoczynku.

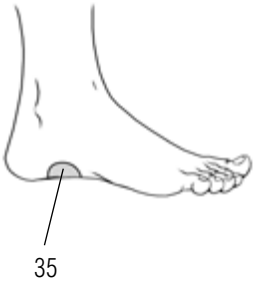
Nie ma sposobu trwałego wyleczenia choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego, ale odpowiednie leczenie może zmniejszyć ból, utrzymać lub nawet zwiększyć zakres ruchów w stawach i ograniczyć kalectwo.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Szkodliwa otyłość

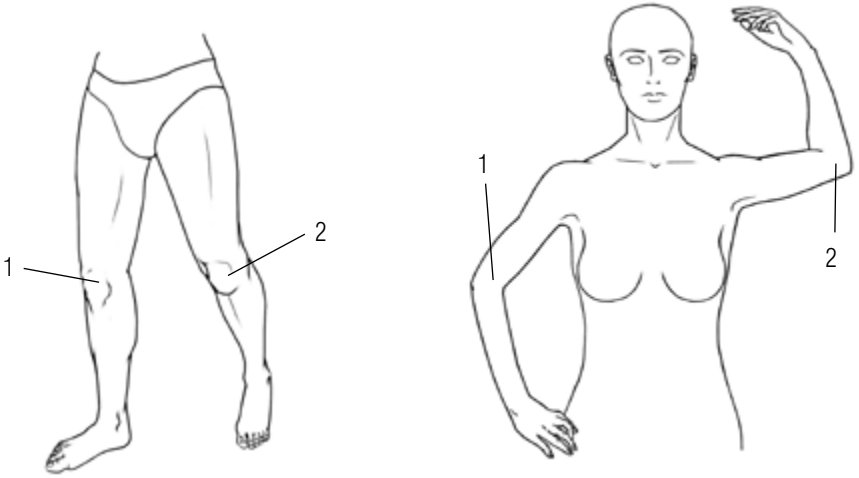
Pierwszym ważnym krokiem jest dążenie do redukcji otyłości. Ważne miejsce zajmują także ćwiczenia i rehabilitacja. Chodzi głównie o wzmocnienie mięśnia czworogłowego uda.

Stan kolan poprawi zażywanie 2 razy dziennie ⅓ łyżeczki imbiru w proszku. Proszę go dosypywać do zup lub sałatek jarzynowych. Na noc warto smarować kolana maścią bursztynową i robić okłady z rozbitych liści świeżej kapusty. Kolana należy ciepło otulić szalem i nałożyć bawełniane rajstopy. Proszę nie używać folii ani ceratki. Dobre są też okłady z ciepłego oleju rycynowego. Proponuję również wykonywać odpowiednie ćwiczenia.



A. Strefa refleksyjna kolana (35)

Pomóc może także masaż akupresurowy. Strefa refleksyjna kolana znajduje się po ze-



B. Strefy współzależne łokieć – kolano

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

wnętrznej stronie każdej stopy, strefa prawego kolana – na prawej stopie, a lewego – na lewej. Należy posuwać masujący palec od pięty ku przodowi. Tam napotyka się na półkolisty dołeczek, często wypełniony modzelami. I to jest właśnie strefa kolana (por. rysunek A na poprzedniej stronie). Strefą współzależną kolana jest łokieć tej samej strony ciała, można go masować wspomagająco (por. rysunek B na poprzedniej stronie).

Zanik chrząstki stawu biodrowego

Często leczy się tę przypadłość operacyjnie, poprzez wstawienie endoprotezy. Warto wypróbować inną metodę leczenia, aby odwlec operację, a być może jej uniknąć.

Proponuję następującą kurację. Gotowane przez 5 minut skorupki wiejskich jaj zemleć z cukrem w proporcji: łyżka cukru, 4 łyżki skorupek. Zjadać 1 łyżeczkę raz dziennie, popijać ciepłą wodą. Następnie: witamina A + D3 – 3 kapsułki 1 raz dziennie po śniadaniu lub 3 kapsułki tranu, Asparaginian Extra 2 razy dziennie po 1 tabletce po jedzeniu, Sylivit 150 mg 3 razy kapsułkę po jedzeniu, Uretin (poprawia pracę nerek) 1 tabletkę 3 razy dziennie. Zamiast syropu ze skorupek wiejskich jaj, którego przygotowanie jest nieco kłopotliwe, można zastosować Calcium Osteo D3, tylko wtedy nie należy przyjmować dodatkowo witaminy A + D3. Proszę zażywać także Chrząstkę Rekina – 2 razy dziennie 1 tabletkę po jedzeniu.

Należy skontaktować się z rehabilitantem, który powinien nauczyć wykonywania ćwiczeń usprawniających kręgosłup i stawy obu nóg. Co drugi dzień

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

warto brać ciepłą kąpiel. Doskonała będzie np. kąpiel drożdżowo-kapuściana.

s. 32

Proszę także oczyścić masażem shiatsu nos i zatoki boczne nosa. Proponuję 3 razy dziennie przez 20 minut ssać ¾ łyżki oleju słonecznikowego z dodatkiem 4 kropli Azucalenu lub Dentoseptu. Ssać tak, jak się płucze przednie zęby. Pozostałość należy wypluć, bo jest toksyczna, a usta dokładnie wypłukać. Kuracja powinna trwać 38 miesięcy. Spowoduje to lepsze przyswajanie witamin i mikroelementów z pożywienia, oczyści oskrzela z toksyn oraz pozostałości po przebytych infekcjach, nastąpi także usunięcie złogów ze stawów. Proszę również stosować okłady z ciepłego oleju rycynowego na staw i kręgosłup lędźwiowo-biodrowy przez 2–3 miesiące na noc, a na dzień wcierać rozgrzewający balsam, np. balsam koński.

Zapalenie stawów

Kiedy stawy zaczynają boleć na zmianę pogody, radzę stosować okłady z rozgniecionych liści świeżej kapusty. Okład warto owinąć flanelką, można także w nocy podgrzewać go poduszką elektryczną. Najlepsze są liście zielone, które zawierają najwięcej chlorofilu – „krwi" roślin. Jeszcze lepiej działają okłady z ciepłego oleju rycynowego na noc.

Ponadto proszę zażywać 2 razy dziennie po ½ łyżeczki moczopędnego Fitovenu oraz pić następujące zioła: 2 opakowania Reumosanu, opakowanie Cholagogi II po 50 g kory wierzby i liścia brzozy. Mieszankę zaparzyć w proporcji: 3 łyżki ziół na 3 szklanki wody,

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

najwygodniej w termosie. Zioła i okłady stosować przez 6–8 miesięcy.

Fitolizyna

Ponieważ ostatnio zaprzestano produkcji Fitovenu, zalecam więc pić Fitolizynę. Płaską łyżeczkę pasty trzeba rozpuścić w ½ szklanki gorącej wody. Należy wypijać taką porcję 2 razy dziennie. Do tego stosować Venoforton 3 razy dziennie po 60 kropli (ok. 1 łyżeczki).

Z takiego zapalenia stawów stosunkowo łatwo można się wyleczyć, jeśli nie lekceważy się dolegliwości. Równolegle należy zmienić sposób odżywiania i podjąć kompleksową kurację. Z punktu widzenia medycyny naturalnej w schorzeniach reumatycznych główną rolę odgrywają nagromadzone w organizmie toksyny i pierwszym krokiem, jaki należy podjąć, to ich usunięcie. Najlepszym sposobem jest ssanie oleju słonecznikowego lub rzepakowego. ¾ łyżki oleju z 4 kroplami Dentoseptu lub Azucalenu trzeba ssać tak, jakby się płukało przednie zęby, przez 20–30 minut, najlepiej 2–3 razy dziennie. Cała kuracja powinna trwać do pełnego wyleczenia, czyli ok. 38 miesięcy. Oprócz stanu stawów poprawi to pracę nerek i serca oraz krążenie krwi, a nawet obniży jej ciśnienie.

Odpowiednia dieta

Ponieważ gromadzenie i osadzanie się toksyn stanowi skutek nieprawidłowego odżywiania i towarzyszącego temu osłabienia perystaltyki jelit, równolegle należy wprowadzić dietę warzywno-owocową, zrezygnować z mięsa i wędlin bądź ograniczyć ich spożycie do 2 razy w tygodniu. Mięso warto zastąpić rybami. Bardzo ważne jest dostarczanie błonnika, czyli proponuję moje zdrowe śniadanie.

Szkodliwe zaparcia

Jeśli mimo to występują zaparcia, polecam oczyszczenie jelita grubego za pomocą 20-procentowego

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Natrium thiosulfuricum i przejście na 12-dniową dietę ryżową. Po 40. roku życia powinno się ją powtarzać co 6 miesięcy. Oczywiście, należy także pamiętać o ćwiczeniach oddechowych.

Sokoterapia

Doskonałym sposobem oczyszczenia krwi z toksyn oraz pobudzenia własnych sił leczących organizmu jest sokoterapia. Należy 2–3 razy dziennie pić szklankę mieszanych świeżych soków z marchwi, selera korzeniowego lub łodygowego, kapusty, pietruszki. Kuracja powinna trwać 2–3 miesiące. Można dodać garść kiełków lucerny, pęczek natki oraz jabłko.

Pamiętajmy, że świeże soki warzywne i owocowe pijemy zawsze na pusty żołądek – pół godziny przed jedzeniem lub 3 godziny po nim. Jeśli wypijemy sok na pusty żołądek, to już po 20 minutach znajdzie się on we krwi i będzie krążyć po całym ciele, usprawniając pracę wszystkich narządów. Jeśli wypijemy sok tuż po jedzeniu, będzie przez 4 godziny zalegał w żołądku – razem z trawiącym się pokarmem – i utraci swoje lecznicze właściwości.

Szczotkowanie

Pomocne jest szczotkowanie ciała podczas mycia i nacieranie go octem jabłkowym. Pozwala to szybciej usunąć toksyny przez skórę. Niekiedy przyczynę zapalenia stawów stanowi nadwaga, która prowadzi do ich przedwczesnego zużycia. Wtedy niezbędne jest usunięcie głównej przyczyny, czyli zastosowanie odpowiedniej diety.

Przy wszelkich zapaleniach stawów bardzo ważna jest gimnastyka, którą należy wykonywać codziennie, często mimo bólu. W ten sposób nie tylko zapobiegnie się dalszej degeneracji stawów, ale zmusi organizm do ich odbudowania.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Schorzenia układu kostnego

Nasze kości są lekkie, niezwykle silne i tak połączone, by ciało ludzkie miało dużą możliwość ruchu. Czasem odnosimy wrażenie, że kości są twarde, suche i martwe, ale w rzeczywistości są żywą tkanką składającą się w jednej trzeciej z wody, zawierającą dużo białka i składników mineralnych. Dochodzą do nich naczynia krwionośne i połączenia nerwowe. Kości magazynują ważne składniki mineralne, z których organizm może w razie potrzeby korzystać. Same są chronione przed tarciem powstałym na styku kość – kość za pomocą gładkiej chrząstki stawowej.

Układ kostny człowieka

Podobnie jak inne części ciała, kości podlegają stopniowej odnowie. Oznacza to, że w miarę upływu lat 206 kości ludzkiego szkieletu wymienia i uzupełnia swoje części składowe. Jednak choroby atakują także kości i stawy. Często wady układu kostnego mają podłoże genetyczne, występują więc od urodzenia, mogą jednak pojawiać się także w późniejszym wieku i wówczas mają najczęściej związek z chorobami innych narządów. Wiele chorób jest wywołanych przez zaburzenia w gospodarce chemicznej organizmu, np. w układzie hormonalnym, czy niedoborem składników mineralnych. Należy także wspomnieć o skutkach wypadków czy też nadmiernej eksploatacji danej części ciała.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Haluksy

Haluksy (inaczej paluchy koślawe) to choroba cywilizacyjna dotycząca przede wszystkim kobiet i wynikająca z noszenia butów na wysokich obcasach, nadwagi oraz pracy, w której dużo się stoi. Wysoki obcas powoduje przeciążenie przedniej części stopy, czego skutkiem jest poszerzenie przedstopia i obniżenie poprzecznego łuku stopy, natomiast spiczasty kształt butów zwiększa ucisk na paluch – potęguje to deformacje i ból. Pod wpływem zniekształceń zmienia się biomechanika stopy. Nierównomiernie rozkłada się ciężar ciała, paluch nie jest już wystarczająco silnym punktem podparcia w czasie chodu, pogarsza się wytrzymałość struktur stabilizujących stopę, osłabieniu ulegają mięśnie stopy. Przyczyną występowania tego zniekształcenia u kobiet jest słabsza budowa mięśniowo-więzadłowo-stawowa stopy kobiecej.

Jak powstaje haluks?
Złogi, powstałe w wyniku nieodpowiedniej diety i złej przemiany materii, gromadzą się w miejscu najgorzej ukrwionym, czyli w stawie łączącym kości palucha z kośćmi śródstopia. Staw dużego palca zaczyna obrastać od strony zewnętrznej i wewnętrznej chrząstką. Wybrzuszenie deformuje stopę i uciska od strony wewnętrznej pozostałe palce, co prowadzi do ich zniekształceń. W uciśniętych i zdeformowanych stawach tworzą się stany zapalne. Jeśli haluksy zaczynają się dopiero tworzyć, chrząstka pokrywająca staw jest jeszcze miękka. Wówczas masaż tej części stopy poprawi

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

ukrwienie, dzięki czemu może się udać zahamowanie narastania chrząstki lub nawet jej wchłonięcie.

Jak leczyć?

Na początku zniekształcenia palucha należy 2–3 razy dziennie wcierać w chore miejsce żel Ketoprom i masować je. Wtedy chora chrząstka może się jeszcze wchłonąć.

Konieczna jest codzienna gimnastyka stóp: siedząc na krześle, należy unieść stopę do góry i w tej pozycji kurczyć i prostować palce, następnie ciągnąć je do przodu i do tyłu. Ważny jest nie tylko ruch stawów palców, ale także w stawach skokowych. Siedząc na krześle, trzeba unieść nogi do góry i przechylać stopy raz w prawą, raz w lewą stronę, robić nimi kółka, poruszać do przodu i do tyłu.

Zalecam także okłady z ciepłej rycyny na noc; na okład warto położyć woreczek foliowy oraz włożyć 2 pary ciepłych skarpet. Ponadto trzeba dbać o stopy. Polecam zmieniać buty po powrocie do domu oraz nosić inne w pracy niż w drodze do pracy. Stopy są zawsze najgorzej ukrwione ze wszystkich narządów, dlatego oprócz stosowania masaży warto nosić klapki z wypustkami.

Kąpiele

Kiedy odczuwa się duże zmęczenie, można przygotować kąpiel z dodatkiem soli ciechocińskiej lub nawet zwykłej kuchennej (grubej). Bardzo dobre są kąpiele naprzemienne stóp w gorącej, a następnie w zimnej wodzie oraz moczenie stóp w wywarze ze słomy owsianej. W sklepach można kupić urządzenia do masażu i w wolnej chwili masować stopy.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Przy puchnięciu nóg proszę 3 razy dziennie po jedzeniu zażywać po ½ łyżeczki pasty Fitoven rozpuszczonej w ½ szklanki ciepłej wody – przez kilka miesięcy. Ponadto warto rozważyć oczyszczenie jelita grubego, wątroby, nerek, co korzystnie wpłynie na pracę wszystkich organów.

Dieta

Wskazana jest zmiana diety, należy jeść zdecydowanie mniej mięsa (tylko 2 razy w tygodniu), wędlin najlepiej wcale (jest w nich dużo szkodliwej dla zdrowia saletry), a dużo więcej warzyw i owoców.

Osteoporoza

Po 40. roku życia proces tworzenia się kości zaczyna stopniowo ustawać i przeważają procesy zaniku oraz ubytku substancji kostnej. Dochodzi do powolnego spadku masy kości, który u zdrowych osób wynosi ok. ⅓ wyjściowej masy kostnej istniejącej w wieku 35 lat. Taką masę uznaje się za bezpieczną dla zdrowia.

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczną, również w starszym wieku, aby

Przyczyny osteoporozy

- niedobór wapnia (dieta uboga w wapń, kuracje odchudzające) i jego złe przyswajanie
- niedobór estrogenów
- odwapnienie kości
- słaby układ kostny, ukształtowany w wieku dziecięcym i dojrzewania

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

utrzymać naturalny ubytek tkanki kostnej w granicach normy.

Słabe kości

Osteoporoza to rzeszotowienie kości. Oznacza to, że są one kruche, łatwo mogą się złamać, co może być niebezpieczne. Kości osób chorych na to schorzenie wyglądają jak żółty ser, pełen dziur. Stają się porowate, kruche i łamliwe.

Kto choruje?

Ocenia się, że w Polsce osteoporoza dotyka około 25 proc. kobiet. Można przyjąć, że każda osoba w wieku powyżej 65 lat jest potencjalnie zagrożona osteoporozą. Odwapnienie kości jest typową chorobą kobiet między 50. a 70. rokiem życia. Dotyka mniej więcej co trzecią kobietę w tej grupie wiekowej. Szczególnie narażone są te panie, u których miesiączkowanie ustaje przed 51. rokiem życia (osteoporoza pomenopauzalna) albo występują chorobowe zaburzenia gospodarki hormonalnej z niedoborem estrogenów.

Objawy osteoporozy

- bóle mięśniowe i kostne
- przewlekłe bóle pleców i krzyża
- bolesne i nasilone napięcie mięśni
- stopniowe ograniczenie sprawności ruchowej
- zmiana postawy ciała
- bezobjawowe złamania kręgów
- złamanie szyjki kości udowej
- skłonność do złamań kości

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Jak leczyć?

Zły stan kości u osób cierpiących na osteoporozę jest spowodowany niedoborem wapnia i jego słabym przyswajaniem w związku z niedoborem magnezu oraz witamin A i D. Braki tych witamin można uzupełnić, pijąc codziennie łyżkę stołową tranu lub łykając 3–4 kapsułki tranu.

Najlepiej przyswajalnego wapnia dostarczają gotowane przez 5 minut skorupki jaj, zwłaszcza tych od wiejskich kur. Trzeba je wysuszyć i zemleć z cukrem: 4 łyżki potłuczonych skorupek z 1 łyżką cukru. Mleć należy dosyć długo, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Wapń z tych skorupek jest przyswajalny w 80 proc., czyli wielokrotnie lepiej niż z tabletek. Ponadto radzę 2 razy dziennie zażywać po 2 tabletki Asparginu, który zawiera magnez i potas. Można także przyjmować Magne B6, w którego skład wchodzą magnez oraz witamina B6 ułatwiająca przyswajanie tego pierwiastka. Dobry jest również preparat Calcium Osteo D3, który zawiera odpowiednie proporcje wapnia i witamin. Niezwykle ważne jest powolne jedzenie, aby wszystko, co się zjada, dobrze się wchłonęło.

Dla zachowania mocnych kości bardzo ważną rolę odgrywają: ruch, ćwiczenia oraz spacery. Wzmacniają one mięśnie, kości, poprawiają elastyczność i siłę więzadeł. Proszę także ćwiczyć codziennie oddychanie przeponowe oraz stosować masaż shiatsu udrożniający nos i zatoki. Te zabiegi poprawiają przyswajanie substancji odżywczych z pożywienia.

Odpowiednia dieta

Warto również zwrócić uwagę na odżywianie. Należy jeść dużo warzyw i owoców, pić świeże soki z nich,

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

a ograniczać spożycie mięsa oraz słodyczy. Doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia są mleko oraz kwaśne przetwory mleczne, czyli jogurty, maślanki, zsiadłe mleko.

Wapń jest niezbędny nie tylko do budowy szkieletu kostnego i zębów, ale spełnia także inne bardzo ważne funkcje w organizmie, m.in. wpływa na pracę serca oraz innych mięśni, a także na krzepliwość krwi i funkcjonowanie układu nerwowego.

Niezbędny wapń

Przy braku dostatecznej ilości wapnia w pożywieniu człowiek odczuwa osłabienie, szybciej się męczy przy niewielkim wysiłku fizycznym, częściej także choruje. Niedobory wapnia powodują, że organizm czerpie go z rezerw, czyli z kości, co może prowadzić do osteoporozy i złamań, zwłaszcza u starszych osób. Dlatego dobrze też zjeść codziennie 2 grubsze plasterki żółtego sera, najbogatszego źródła wapnia. Ponadto sery żółte, w odróżnieniu od pozostałych produktów mlecznych, w ogóle nie zawierają laktozy, która może powodować uczulenia.

Ostrogi piętowe

Przyczyną utworzenia się ostrogi piętowej jest zapalenie w miejscu, gdzie kość pięty łączy się ze ścięgnem piętowym, a więc strukturą, która napina się i rozluźnia przy każdym naszym kroku. Taki stan zapalny powstaje na skutek noszenia niewygodnych butów, urazu lub przeciążenia w wyniku nadwagi. Zbyt ciężkie ciało powoduje, że podłużny łuk stopy mocno się spłaszcza,

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

przez co ścięgno piętowe naciąga się jeszcze bardziej. Stan zapalny sprawia, że w miejscu przyczepu odkładają się złogi wapienne i na kości piętowej od strony podeszwy powstaje narośl zwana ostrogą.

Co pomoże?

Dobrze na ostrogę działa moczenie nóg w wywarze ze słomy owsianej z garścią soli ciechocińskiej. Stopy należy moczyć codziennie przed snem przez pół godziny. Ten sam wywar można stosować przez kilka dni, wystarczy tylko go podgrzać. Następnie w stopy oraz golenie proszę wcierać podgrzany olej rycynowy i wkładać ciepłe skarpety. Aby kuracja była skuteczna, należy ją stosować przez 2 miesiące.

Proszę też dbać o codzienne wypróżnienie; w tym celu należy pić zioła według następującej receptury: 2 opakowania Reumosanu, po 1 opakowaniu – Cholagoga II, Cardiosan, Urosan. Zioła zmieszać, 3 łyżki mieszanki zaparzyć w 3 szklankach wrzątku i pić w ciągu dnia. W przypadku zaparć proszę pić herbatkę z senesu. Kuracja poprawi nie tylko stan stóp, ale także innych stawów, przewodu pokarmowego, serca, nerek.

Urynoterapia

Doskonale działa również moczenie stóp we własnym ciepłym moczu. Kuracja powinna trwać kilka dni, najlepiej przeprowadzać ją przed snem. Dolegliwości miną bezpowrotnie.

Proszę także jeść mniej mięsa i słodyczy, a więcej warzyw i owoców. Doskonałe są świeżo wyciskane soki warzywne i owocowe, grube kasze, kwaśne mleko, jogurty oraz kefiry i maślanki.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Przewlekłe zapalenie kości

To bardzo trudna i złożona dolegliwość. Zapalenie kości może dotyczyć okostnej, szpiku i tkanki kostnej. Często towarzyszy mu zapalenie szpiku. Jego przyczyną są przede wszystkim drobnoustroje. Ponieważ w warunkach prawidłowych kości nie mają kontaktu ze środowiskiem zewnętrznym, bakterie mogą dostawać się do kości z krwią i z limfą bądź przez rany pourazowe i operacyjne.

Przebieg choroby

Zapalenie wywołane czynnikami wewnętrznymi może dotyczyć kilku kości, natomiast zewnętrznymi – zazwyczaj ogranicza się do jednej kości. Do jego powstania przyczynia się także zmniejszona odporność organizmu i miejscowe zaburzenia w ukrwieniu. Zapalenie rozwija się w miejscach zwolnionego przepływu krwi przez naczynia włosowate. Miejscami tymi są przynasady u dzieci i nasady u dorosłych. Zmiany zapalne mogą powodować martwicę tkanki kostnej wskutek zaburzeń w odżywianiu. Może nastąpić resorpcja kości bądź jej stwardnienie.

Zalecam szczotkowanie ciała 2 razy dziennie, zwłaszcza partii kręgosłupa od dołu do góry oraz stawów biodrowych, po czym smarowanie maścią żywokostową. Należy zażywać przez cały czas zioła: Nervosan, 2 opakowania Reumosanu, Cardiosan, Cholagoga III, Degrosan. Do tych ziół dodać po 50 g liścia brzozy, szyszek chmielu, liścia melisy, kory wierzby, kwiatu kocanki oraz jaskółczego ziela. Zmieszać je razem i zaparzać 3 łyżki mieszanki na 3 szklanki wody, dla wygody w termosie, aby była to porcja na cały dzień.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Czy wiesz, że...

Cardiosan – mieszanka ziół: ziele konwalii, skrzypu polnego, żarnowca miotlastego, serdecznika pospolitego, kwiatostan głogu, korzeń kozłka lekarskiego. Wzmacnia siłę skurczu mięśnia sercowego, działa moczopędnie, przeciwmiażdżycowo, uspokajająco i ogólnie wzmacniająco. Stosowany przy lekkich dolegliwościach układu krążenia, w tym miażdżycowych, oraz przy osłabieniu mięśnia sercowego.

1 łyżkę ziół zalać szklanką wrzącej wody. Zaparzać pod przykryciem przez 30 minut. Pić 2 razy dziennie ciepły napar.

Cholagoga III – mieszanka ziół: liść mięty pieprzowej, ziele dziurawca, owoc kminku, kora kruszyny. Stosowana w chorobach dróg żółciowych, zwłaszcza przy zbyt małej ilości wydzielanej żółci, oraz przy niestrawności.

Degrosan – mieszanka ziół: morszczyn, kłącze perzu, ziele krwawnika, korzeń mniszka, kora kruszyny, kwiat lipy, ziele fiołka trójbarwnego. Reguluje czynności wydzielnicze jelit, żołądka, dróg żółciowych i wątroby. Działa rozkurczowo, moczopędnie, lekko przeczyszczająco, reguluje poziom cholesterolu we krwi. Stosowany przy złej przemianie materii, zaparciach i otyłości.

Łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzątku i zaparzać pod przykryciem przez 15 minut. Pić 2 razy dziennie po szklance ciepłego naparu.

Radzę też ssać ½ łyżki oleju słonecznikowego, dodając 4 krople Dentoseptu 2 razy dziennie po 20 minut. Pozostałość trzeba wypluć, usta wypłukać. Kuracja olejem powinna trwać 38 miesięcy.

Okłady

Chore miejsca dobrze jest okładać zielonymi liśćmi rozmaglowanej kapusty. Pomocne jest picie zagotowanych drożdży, a także kąpiel w drożdżach oraz zmiksowanych rozgotowanych liściach kapusty.

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Indeks

A
aktywność fizyczna, patrz ćwiczenia
akupresura, patrz masaże
aloes 47
Arthrostop Plus 76
artroza, patrz stawów choroba zwyrodnieniowa
Asparaginian Extra 64, 80, 84
Aspargin 48, 93
autoterapia 81–82
Azucalen 64, 73, 79, 85, 86

B
babka lancetowata 66
balsam koński 85
barku ból 59–60
bez czarny 70
biostymina 47
Boldaloin 64
borówka 60, 70
brzoza 60, 61, 65, 79, 85, 96
bursztynowa maść 59, 75, 83

C
Calcium Osteo D3 61, 64, 79, 84, 93
Cardiosan 74, 95, 96, 97
cebula 47, 49
chmiel 74, 96
Cholagoga II 60, 74, 79, 85, 95
Cholagoga III 96, 97
Cholesol 61, 77
choroba zwyrodnieniowa stawów, patrz stawów choroba zwyrodnieniowa
Chrząstka Rekina 84
chrząstki stawu biodrowego zanik 84–85
Cumulative Trauma Disorders 14
cytryna 77
czosnek 49

Ć
ćwiczenia
  ćwiczenia na haluksy 90
  ćwiczenia na przykurcz palców 76
  ćwiczenia oddechowe 50, 61, 73, 76, 81, 87, 93
  ćwiczenia wzmacniające układ szkieletowy i kręgosłup 22–25
    ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha 22–23
    ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu 23–24
    ćwiczenie z dętką 25
    ćwiczenie usprawniające odcinek lędźwiowy kręgosłupa 24
    ogólne ćwiczenia wzmacniające kręgosłup 24–25
  ćwiczenie przy dyskopatii 38
  ćwiczenie rozciągające kręgi szyjne 50

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

ćwiczenie stawów przy chorobie zwyrodnieniowej stawów 66

D
Degrosan 96, 97
Dentosept 73, 79, 85, 86, 97
dieta ryżowa 77, 78, 87
dna moczanowa 72–74
drożdże 31, 32–33, 48, 66, 71, 80, 85, 97
Duodenoheel 61
dyskopatia 37–44
dysku
przesunięcie 42–44
wypadanie 41–42
zniekształcenie 39–41
dziurawiec 60, 70, 97

F
Falvit 80
Fitolizyna 60, 86
Fitoven 85, 86, 91

G
Gastricumeel 61
gorczycowa poduszka 48, 64, 66–67
gościec przewlekły postępujący, patrz stawów zapalenie reumatoidalne
gościec zwyradniający, patrz stawów choroba zwyrodnieniowa

H
haluksy 31, 89–91
Hepeel 61
herbata zielona 29, 33
Humavit 80

I
imbir 75, 83
Intractum Hippocastani 100 61
ischias, patrz rwa kulszowa

J
jałowiec 70
jaskółcze ziele 74, 96

K
kapusta 49, 70, 78, 87
kąpiel drożdżowo-kapuściana 32–33
okłady z liści kapusty 48, 60, 64, 80, 83, 85, 97
kark sztywny 51–55
kąpiele
kąpiel drożdżowo-kapuściana 32–33
kąpiel z dodatkiem igieł świerkowych 32
kąpiel z dodatkiem rozmarynu 32
kąpiel z dodatkiem siana lub sieczki ze słomy owsianej 32
kąpiel ziołowa na bóle reumatyczne 66
Kelicardina 61
Ketoprom 90
kminek 49, 78, 97
kocanka 74, 96
kolan schorzenie 82–84
komputer, patrz zasady pracy przy komputerze
korzonków zapalenie 46–49

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

kości zapalenie przewlekłe 96–97
kozieradka 49, 78
kręgi piersiowe 10–11, 15, 17, 49–57
kręgi szyjne
  chore kręgi szyjne 50–51
  uraz kręgów szyjnych (uderzenie biczem) 55–57
  zmiany w obrębie kręgów szyjnych i piersiowych 49–57
kręgosłup, zasady postępowania 19–20
kręgosłupa budowa 9–11
kręgosłupa funkcje 11–13
kręgosłupa schorzenia 34–57
kruszyna 70, 97
krwawnik 60, 70, 79, 97
krzyża bóle 35–36

L
Lewitan 48
lipa 65, 70, 97
Litozin 75
lumbago 63–64

Ł
łokieć tenisisty 74–75

M
macierzanka 66
Magne B6 93
magnez 34, 93
majeranek 49, 78
masaże
  masaż akupresurowy przy rwie kulszowej 45–46
  masaż akupresurowy strefy karku 51
  masaż akupresurowy strefy refleksyjnej kolana 83–84
  masaż przy urazie kręgów szyjnych 55–57
  masaż shiatsu na bóle krzyża 35–36
  masaż shiatsu na bóle reumatyczne pleców 69
  masaż shiatsu na bóle reumatyczne ramion 68
  masaż shiatsu przy bolesnych i sztywnych ramionach 53–55
  masaż shiatsu przy przesunięciu dysku 42–44
  masaż stóp 30–31
  masaż stref refleksyjnych na bóle kręgosłupa 27–29
  masaż stref refleksyjnych przy zniekształceniu dysku 40–41
  masaż sztywnego karku 51–55
maść bursztynowa, patrz bursztynowa maść
melisa 74, 79, 96
mięta 60, 70, 79, 97
mikrourazy, patrz Cumulative Trauma Disorders
miód 70, 80
mniszek lekarski 60, 97
  winko z mlecza 71
Muszyński Jan 47

N
nadwaga i otyłość 62, 64, 70, 72, 74, 83, 87, 89, 97
Natrium thiosulfuricum 20-procentowe 74, 77, 87
nerki 29, 30, 31, 38–39, 40, 64, 67, 70, 71, 72, 73, 82, 86, 91, 95

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Nervosan 74, 79, 96
nordic walking 26–27
nostrzyk 66

O
ocet jabłkowy 70, 87
olej rycynowy, patrz rycynowy olej
olej rzepakowy, patrz rzepakowy olej
olej słonecznikowy, patrz ssanie oleju słonecznikowego
osteoporoza 91–94
otyłość, patrz nadwaga i otyłość

P
palców przykurcz 75–76
Pectosol 61
perz 97
pieprz 49
pietruszka 70, 78, 87
podróżnik 60
pokrzywa 37, 65, 72
Poprzęcki Witold 70
postawy wady 7, 14, 15–17, 35, 62, 64
  plecy okrągłe 15–16
  plecy płaskie 16–17
  plecy wklęsłe 15–17
  plecy wklęsło-okrągłe 16–17
potas 93
propolis 80
przetacznik, nalewka z przetacznika 71–72
puryny 72–73
pyłek kwiatowy 78, 80
Pyrosan 64, 65

R
rdest ptasi 65, 70
refleksoterapia, patrz masaże
refleksyjne strefy, patrz masaże
reumatoidalne zapalenie stawów, patrz stawów zapalenie reumatoidalne
reumatyczne dolegliwości, recepty na
  nalewka z przetacznika 71–72
  napar ze skrzypu 71
  olej tymiankowy 71
  winko z mlecza 71
reumatyzm 7, 29, 32, 58–59, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68–69, 71, 73, 77, 81, 86
Reumogran 64, 65
Reumosan 38, 60, 64, 65, 74, 79, 85, 95, 96
Rexorubia 78
rozmaryn 32
róża dzika 75
ruch, patrz ćwiczenia
rumianek 46, 65, 66, 70, 74, 79
rwa kulszowa 44–46
rycynowy olej 76, 95
  okłady 75, 80, 83, 85, 90
ryżowa dieta, patrz dieta ryżowa
rzepakowy olej 64, 73, 86

S
senes 95
shiatsu, patrz masaże
siemię lniane, okłady 47
skrzyp polny 60, 65, 70, 97
  napar ze skrzypu 71
słonecznik 78

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

słonecznikowy olej, patrz ssanie oleju słonecznikowego
soki warzywne i owocowe 70, 73, 78–79, 87, 93, 95
Solaren 61, 77
ssanie oleju słonecznikowego 64–65, 73, 79, 85, 86, 97
stawów bóle na zmianę pogody 60–61
stawów choroba zwyrodnieniowa 62–72
stawów schorzenia 58–87
stawów zapalenie 85–87
stawów zapalenie reumatoidalne 71–82
Succus Farfarae 100 61
Succus Plantaginis 100 61
Succus Taraxaci 100 61
Sylivit 64, 84
szałwia 46

Ś
śniadanie zdrowe według doktor Górnickiej, patrz zdrowe śniadanie według doktor Górnickiej

T
topola 65
tymiankowy olej 71

U
uderzenie biczem 55–57, zobacz też kręgi szyjne
układu kostnego schorzenia 88–97
Uretin 38, 84
Urosan 38, 60, 95

V
Venoforton 86

W
wady postawy, patrz postawy wady
wapń 34, 61, 80, 91, 93–94
wężówka 66
wierzba 60, 65, 70, 74, 79, 85, 96
witamina A 59, 93
witamina A + D3 84
witamina B complex 37
witamina B1 46, 48
witamina B12 37, 46
witamina D 59, 61, 93
witaminy z grupy B 31, 32

Z
zapalenie korzonków, patrz korzonków zapalenie
zapalenie przewlekłe kości, patrz kości zapalenie przewlekłe
zapalenie stawów, patrz stawów zapalenie
zasady pracy przy komputerze 21–22
zdrowe śniadanie według dr Górnickiej 61, 78, 86
ziemniaczane obierzyny, wywar 38–39, 70
Zinaxin Ice 75
zmęczenie 14, 15, 35, 36, 90

Ż
Żechowska Hanna 81
żywokost 66
żywokostowa maść 48, 96

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

BIBLIOTEKA ZDROWIA

Kuracje oczyszczające

dr Jadwiga Górnicka

Codziennie myjemy swoje ciało, włosy, zęby, dbamy o higienę, odpowiedni ubiór. A co z wnętrzem organizmu? Może nadszedł czas na generalne porządki, czyli... oczyszczanie organizmu? Naturalne kuracje oczyszczające sprawdzone przez dr Górnicką podczas wieloletniej praktyki lekarskiej pozwolą cieszyć się zdrowiem przez długie lata!

W książce między innymi:

- dieta ryżowa
- posty i głodówki
- kuracja oczyszczająca wątrobę
- sokoterapia

Zadbaj o siebie... naturalnie

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

BIBLIOTEKA ZDROWIA

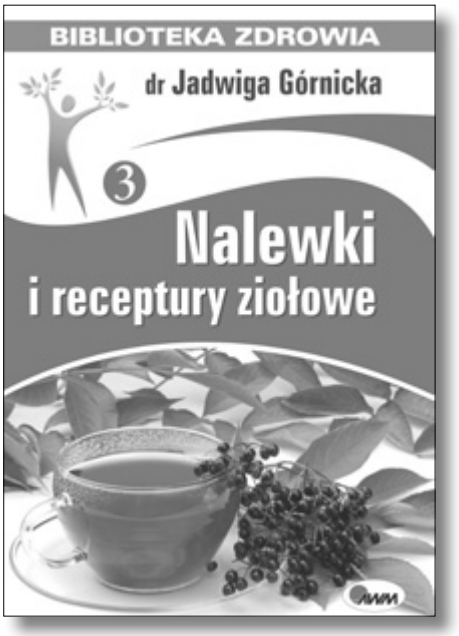
Nalewki i receptury ziołowe

dr Jadwiga Górnicka

Dr Jadwiga Górnicka przedstawia receptury na optymalne wykorzystanie ziół, które powinny się znajdować w każdej domowej apteczce. Przepisy są proste, a produkty smaczne i skuteczne na wiele dolegliwości.

W środku znajdziecie przepisy na:

- nalewki i wina
- octy, oleje i maści
- herbatki i napary ziołowe na wszelkie dolegliwości
- soki i syropy
- maseczki
- kąpiele lecznicze
- zdrowe potrawy



Zadbaj o siebie... naturalnie

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

BIBLIOTEKA ZDROWIA

Leki z ogrodu

dr Jadwiga Górnicka

Dr Jadwiga Górnicka opisuje lecznicze właściwości produktów, które znajdujemy na co dzień w sklepie, spiżarni, lodówce czy we własnym ogródku. Autorka odkrywa przed czytelnikiem niezwykłe tajemnice popularnych warzyw, owoców, przypraw i ziół. Tłumaczy, jak dawkować i podawać preparaty ziołowe oraz podaje przeciwwskazania do ich stosowania. Radzi także, jak zbierać, suszyć i przechowywać zioła.

W książce między innymi:

- jak mądrze korzystać z ziół
- co to są napary, odwary, maceraty oraz jak i kiedy je stosować
- jak i do czego stosować przyprawy, aby wykorzystać ich walory zdrowotne
- jak najlepiej wykorzystać cenne składniki odżywcze warzyw i owoców

Zadbaj o siebie... naturalnie

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

BIBLIOTEKA ZDROWIA

Wzmacnianie organizmu

dr Jadwiga Górnicka

Tym razem dr Jadwiga Górnicka radzi, jak wzmocnić organizm, by uchronić go przed infekcjami, i jak się zahartować, aby jesienno-zimowa pogoda nie była nam straszna. Autorka poleca też naturalne sposoby na przeciwdziałanie zmęczeniu i wyczerpaniu organizmu. W książce znajdują się również sposoby na to, jak sobie szybko poradzić z przeziębieniem i grypą.

Zadbaj o siebie... naturalnie

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

BIBLIOTEKA ZDROWIA

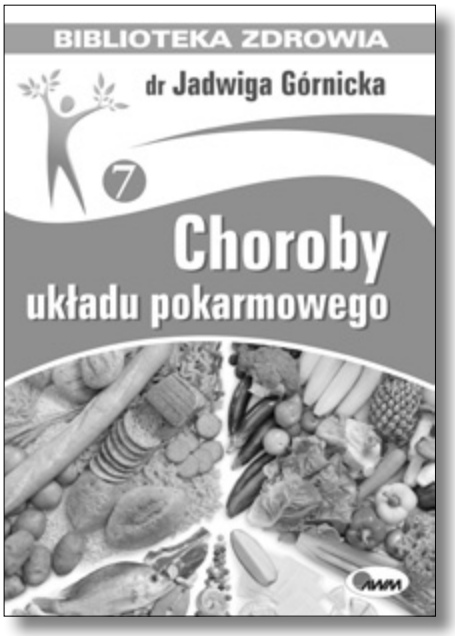
Choroby układu pokarmowego

dr Jadwiga Górnicka

Jak zadbać o prawidłową dietę? Jak sobie poradzić z problemami w trawieniu oraz ze zbyt wolną przemianą materii? Co jest najlepsze na zgagę, biegunkę i zaparcie?
Dr Jadwiga Górnicka podaje sprawdzone porady na choroby żołądka i jelit oraz schorzenia przemiany materii (cukrzyca, choroby tarczycy).

W książce między innymi:

- cenne porady profilaktyczne
- przepisy na skuteczne masaże, działające lepiej niż środki przeciwbólowe
- mieszanki ziołowe na lepsze trawienie i na zaparcia oraz pobudzające pracę jelit



Zadbaj o siebie... naturalnie

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

BIBLIOTEKA ZDROWIA

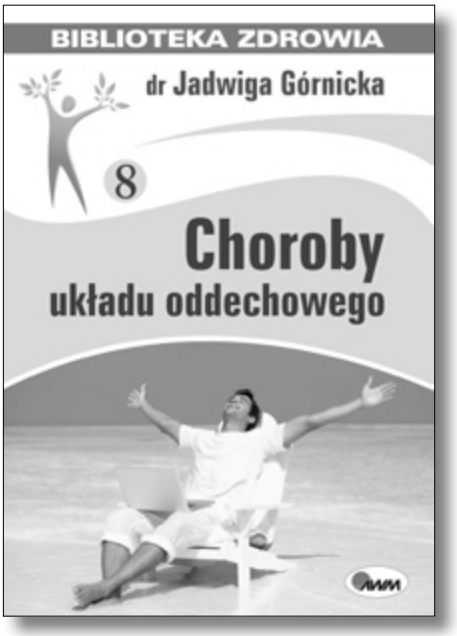
Choroby układu oddechowego

dr Jadwiga Górnicka

Jak oddech wpływa na nasze zdrowie? Jak sobie poradzić z alergią oddechową, katarem siennym, astmą, zapaleniami górnych dróg oddechowych i innymi chorobami? Dr Jadwiga Górnicka podaje sprawdzone porady na choroby układu oddechowego. Uczy też, jak prawidłowo oddychać i oczyszczać zatoki.

W książce między innymi:

- cenne porady profilaktyczne
- przepisy na skuteczne masaże
- ćwiczenia głębokiego oddychania
- sprawdzone sposoby na katar, kaszel i chrypkę
- metoda wzbogacenia organizmu w tlen oparta na medycynie kosmicznej



Zadbaj o siebie... naturalnie

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

POLECAMY

Bądź zdrowa
Poradnik dla kobiet
dr Jadwiga Górnicka

Dr Jadwiga Górnicka tym razem zaprasza do swojego gabinetu zdrowia panie i to je poddaje diagnozie. Autorka koncentruje się na typowo kobiecych schorzeniach. Analizuje ich przyczyny, podaje sprawdzone metody leczenia i zapobiegania chorobom.
Doskonała propozycja dla każdej kobiety, która pragnie o siebie zadbać!

Dzięki poradom dr Górnickiej dowiesz się:
- co i jak jeść, by zachować szczupłą sylwetkę
- co to są flawonoidy i gdzie jest ich najwięcej
- co to jest chelatacja
- jakie robić ćwiczenia relaksacyjne
- jak dbać o urodę
- jak często i jakim poddawać się badaniom – korzystaj z tabeli badań profilaktycznych

NAJSKUTECZNIEJSZA RECEPTA, BY KAŻDA KOBIETA, NIEZALEŻNIE OD WIEKU, POCZUŁA SIĘ ZDROWA I PEWNA SIEBIE!

u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

POLECAMY

Bądź zdrowy

Rady dla niego, przewodnik dla niej

dr Jadwiga Górnicka

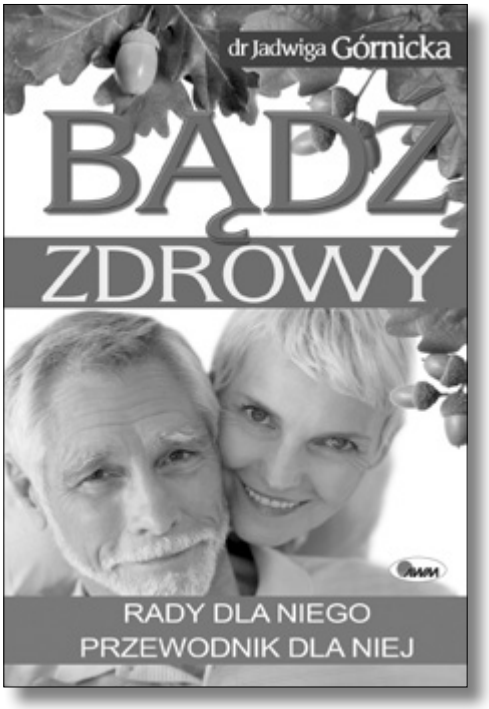
Dr Jadwiga Górnicka przygląda się skrupulatnie panom i ich zdrowiu. Autorka koncentruje się na męskich problemach. Analizuje ich przyczyny, podaje sprawdzone metody leczenia i zapobiegania.
Doskonała propozycja dla każdego mężczyzny, który chce o siebie zadbać!

Dzięki poradom dr Górnickiej dowiesz się:

- co i jak jeść, by być zdrowym i szczupłym
- jak pozbyć się brzuszka i zachować prężną sylwetkę do późnego wieku
- jak poradzić sobie z andropauzą
- co to jest białko serwatkowe i do czego służy
- jak często i jakim poddawać się badaniom – korzystaj z tabeli badań profilaktycznych, opracowanej przez autorkę
- jak przygotować domowe nalewki lecznicze
- specjalne ćwiczenia dla panów mających problemy z prostatą!

NAJSKUTECZNIEJSZA RECEPTA, BY KAŻDY MĘŻCZYZNA CZUŁ SIĘ ZDROWY I ZADOWOLONY!

Nadaliśmy tej publikacji nieco przewrotny podtytuł – „Rady dla niego, przewodnik dla niej", ponieważ to głównie panie troszczą się o zdrowie swoich mężczyzn – ojców, mężów, braci, synów i wnuków. Mamy nadzieję, że książka ta będzie dla wszystkich przewodnikiem po świecie męskiego zdrowia.



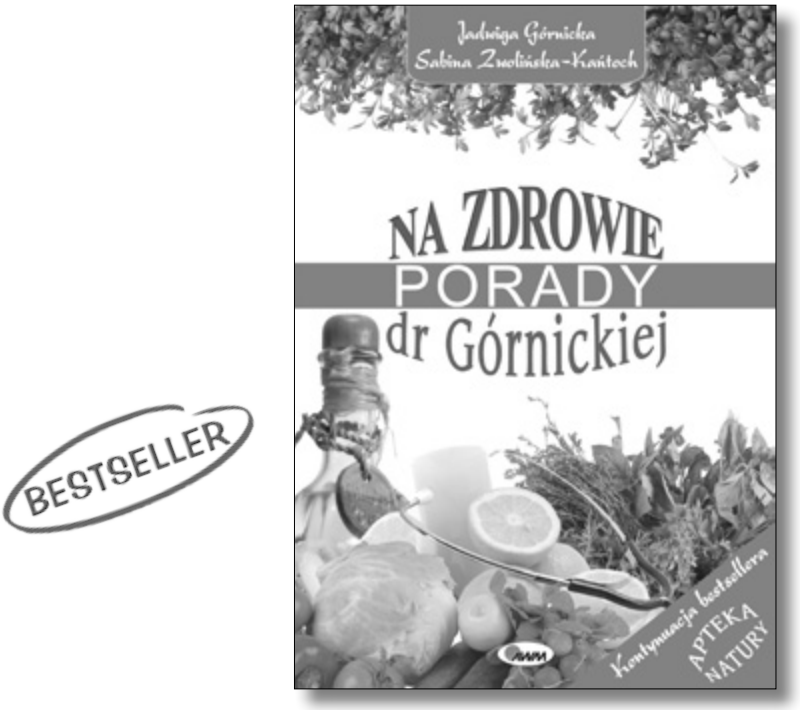
u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

POLECAMY

Na zdrowie
Porady dr Górnickiej

dr Jadwiga Górnicka, Sabina Zwolińska-Kańtoch

Dr Jadwiga Górnicka opracowała nowoczesne kompendium wiedzy o naturalnych metodach leczenia i zapobiegania chorobom. Tym razem zaprosiła do współpracy Sabinę Zwolińską-Kańtoch, znaną dziennikarkę zajmującą się tematyką zdrowotną. Autorki zapoznają Czytelnika z trzema filarami zdrowego trybu życia: prawidłowym oddychaniem, oczyszczaniem i odżywianiem, odkryją przed nim tajemnice sokoterapii i gotowania na parze, przedstawią ćwiczenia poprawiające sprawność umysłu i najskuteczniejsze diety odchudzające oraz... wiele, wiele więcej!
Część druga książki, już tradycyjnie, zawiera odpowiedzi na listy Czytelników i konkretne opisy schorzeń oraz sposoby radzenia sobie z nimi. Lista schorzeń została opracowana na podstawie prowadzonej przez dr Górnicką praktyki lekarskiej.
Przejrzysty układ tekstu, wzbogacony czytelnym materiałem ilustracyjnym, pozwoli każdemu czytelnikowi szybko i sprawnie odnaleźć interesujące go zagadnienia.



u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5

Apteka natury

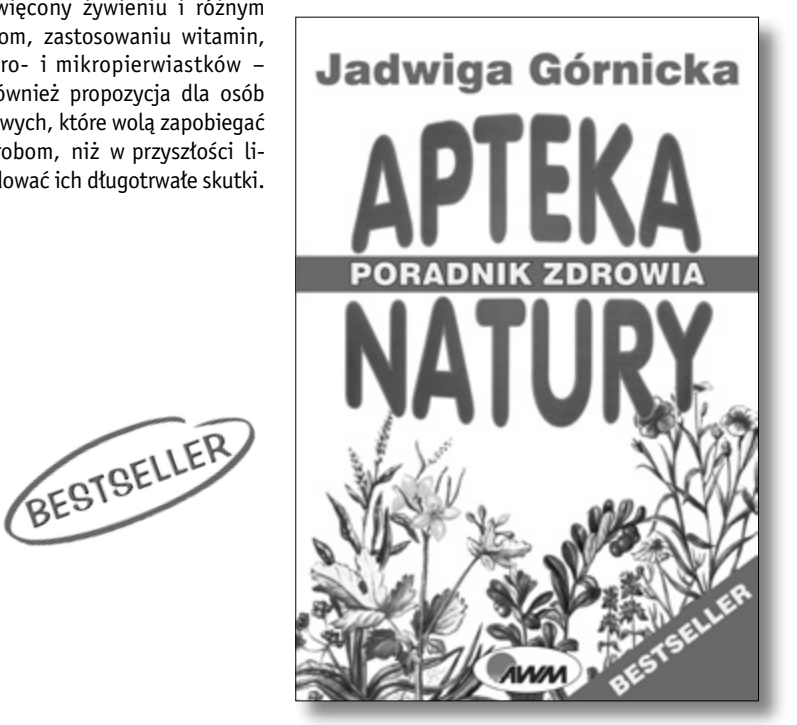
dr Jadwiga Górnicka

Opracowana przez polską lekarkę-naturalistkę, Jadwigę Górnicką, jest kompleksowym poradnikiem dla zdrowych, pragnących utrzymać dobre samopoczucie do późnych lat życia, i dla chorych, którzy chcą odzyskać sprawność swojego organizmu. Jest to poradnik zdrowia, w którym autorka propaguje różne naturalne metody terapii, takie jak: ziołolecznictwo, apiterapia (leczenie produktami i preparatami pszczelimi), argilloterapia (z zastosowaniem glinki), czy specjalne uzdrawiające masaże.

Jadwiga Górnicka zamieszcza w książce skuteczne recepty na przeróżne schorzenia oraz porady dotyczące nagłych przypadków (omdleń, migren, oparzeń itp.), z których można skorzystać w warunkach domowych w sytuacjach, gdy mamy utrudniony dostęp do lekarza.

Zastosowanie opisanych metod nie wymaga od Czytelnika ani przygotowania medycznego, ani żmudnego poszukiwania specyfików. Jesteśmy bowiem cząstką natury i to w niej możemy znaleźć wszystko to, co nam potrzebne.

W dobie zanieczyszczenia środowiska i rozwoju chorób cywilizacyjnych wręcz konieczny jest powrót do natury, bo to ona jest naszą najpewniejszą „apteką". Obszerny dział poświęcony żywieniu i różnym dietom, zastosowaniu witamin, makro- i mikropierwiastków – to również propozycja dla osób zdrowych, które wolą zapobiegać chorobom, niż w przyszłości likwidować ich długotrwałe skutki.



u464650s23735j647f189762a912b8eb0d9cc5